

مہر ہے نوال

پراک می کل مائی حسین کی پیش

اینڈ
جنرل اس پی لے لرم

یعنی

ہادی صحت

مصنف

بیلی رام۔ ایل۔ ایم۔ ایس

اسٹنٹ جرن

سی نی ار۔ ڈیمانٹر پیٹر۔ اور مدرس

علم تشریح میڈیکل کالج لاہور

دیوبند پریس لاہور ناڈک مین کا پڑا دار کی ہفتہ وار چھپا

کتاب کی بابت نرسن اور جو تھری کالائی ہے

کتاب کو پراک مائی حسین کا قصہ لکھا ہے

۱
الحی

اوم

دیساحہ طبع دوم

پہلی ادیشن کے ایک سال کے اندر ہی ہاتھوں ہاتھ بک جانے سے اور شائقین کی
درخواستوں کے متواتر آنے پر کتاب ہند کی ضرورت صاف طور پر ظاہر ہو چکی تھی
جماعت اسپٹیل اسٹیشن کے ہفت سالہ امتحان کے لئے مضامین دیکسی سے شروع
سونی ٹے شن اور ماس پی ٹے لزہم ضروری قرار پائے چکے ہیں اور چونکہ ان مضامین پر اردو
زبان میں کوئی کتاب موجود نہ تھی اسلئے انکی متواتر درخواستوں سے مجھ کو مجبور کیا کہ اچھا
تک جلد ہو سکے دفعہ ثانی طبع کر کرکے بدیہ ناظرین کروں۔ گو موسم سرما میں کثرت کا مار طبع
اس امر کی تھی تاہم ضبط اوقات کر کے نسخہ ہذا بہ این امید بدیہ ناظرین کو پہنچاؤں کہ اگر سہرا
کوئی امر مفصل بیان کرنے سے روک گیا ہو تو ناظرین مصنف کو مطلع فرما کر شکوہ فرمادیں تاکہ
بار ثالث میں ایسے امور کو پہلی مفصل طور پر درج کیا جاوے۔ طبع اول کی نسبت طبع ثانی
میں بہت سی امور نئے لکھے گئے ہیں۔ اور کئی امور کا مفصل بیان درج کیا گیا ہے۔

اس کتاب میں مفصلہ ذیل اسورات کا ذکر ہے۔

(۱) ہوا۔ جو ہر وقت ہر حیوان کی حرکات تنفس کے ذریعہ اسکے جسم کے اندر آتی جاتی رہتی ہو اور اس کا خون کو صاف کرتی اور نسل حیوانوں کی نسلیت اسی پر منحصر ہے اسکے بغیر زندگی بحال ہو

(۲) پانی۔ جو پیا جاتا ہے اور دیگر کاموں میں آتا ہے۔

(۳) غذا۔ جس کے ذریعہ حیوان کے دل۔ دماغ اور جسم کے مختلف حصوں کی پرورش ہوتی ہو۔

(۴) زمین۔ جس پر انسان سکانات بناتے ہیں اور سکونت پذیر ہوتے ہیں۔

(۵) مکانات سکونی۔ جس میں انسان اپنی زندگی کا بہت سا وقت بسر کرتا ہے۔

(۶) کپڑے لباس۔ جو کہ انسان پنہن میں اور جبکہ ذریعہ اپنی بدن کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتا ہو۔

(۷) ورزش خواہ دماغی خواہ بدنی۔ جو ہر حیوان اور انسان کو اپنی روزی پیدا کرنے

کے لئے کرنی پڑتی ہے۔

(۸) نیند۔ اور اسکی ضرورت

(۹) بدنی صفائی۔ اور اسکی ضرورت۔

(۱۰) موسم۔ اسکی تبدیلی۔ مختلف موسموں کی ضروری احتیاط۔

(۱۱) قصبات۔ دیہات اور میوہ کی سیلپٹی کی صفائی کیلئے ہدائیتیں۔

(۱۲) پی ڈے کس و بای بیاریاں اور اونکی روکنی کی تدابیر۔

(۱۳) ہیضہ۔ اس سے بچنے اور اس بیماری کو روکنے کی تدابیر۔ مے لے رکھنے اور پیوئے کو پانی

(۱۴) چچک۔ اسکے روکنے اور اس سے بچنے کی تدابیر۔

(۱۵) ویکسی نیشن۔ اینٹی بیو مین۔

(۱۶) خسرہ۔ بخار۔ اور سسل وغیرہ بیماریوں کا حال۔

- (۱۷) جنرل ہاسٹیل ازم - لغو انتظام شفا خانہ اور فریض ملازمان شفا خانہ -
 (۱۸) میٹری آلوچی - کے فوائد اور اسکا مختصر ذکر -
 (۱۹) رمی جہش نشن - لینے پیدائش اور اموات کے حساب کتاب کہنہ کی ضرورت -

ہامی چین

اوس علم کو جو قانون صحت سکھاتا ہے۔ ہامی چین کہتے ہیں۔ جبکا خاص مدعا یہ ہے کہ انسان
 کا نون قدرت سے ایسی سبق سکے یا لوگوں کو سکھاوے جسے انسان اور اسکے متعلقہ حیوان
 کی زندگی صحت کے ساتھ امن چین میں گذرے۔ یہ علم نیا نہیں ہے۔ بلکہ نو انین
 حفظان صحت منو سمرتی اور حضرت موسیٰ کی کتابوں میں بھی درج ہیں۔ لفظ ہامی چین
 کا اصل ہامی آ ہے جو یونانی لفظ اور دیوتا صحت کا نام ہے۔ اعلیٰ یہ علم حکیم ستھراط کی وقت
 یونان میں رائج ہوا۔ ہر ایک انسان کی دلی خواہش ہے کہ صحت کے ساتھ اپنی زندگی
 امن چین سے بسر کرے۔ انسان کیلئے صحت جیسی کوئی نعمت نہیں ہے۔ عتدستی ہزار
 نعمت ہے۔ صحت پر ہی انسان کی یہودی اور اسکے عیال و اطفال کی خوشحالی منحصر ہے
 بیماری سے بچنے والہ ظاہر ہے۔ بیمار بچا اوروں کے لئے گران بار ہو جاتا ہے۔ بیمار ہی سے صرف
 بیمار ہی کو تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اسکے کل لواحق تکلیف کو مار کر ہر دم اس بات کے دست برد
 رہتے ہیں کہ بیمار کو صحت جلد نصیب ہو۔ جسے کہ بیمار کی تکلیفوں کو دیکھ کر ب اوقات
 لواحقین یا دوستوں کے ہونہ سے بے تحاشیہ کلمات نکلتے ہیں۔ اور سنے گئے ہیں "خدا

موت تو آتی ہے۔ موت دیجیو۔ اور بیماری سے بچاؤ پیہ بیماری کو رکھو
 کی تدبیر کیوں نہیں کرنی چاہئیں اور کیوں نہیں کرتے ہو۔ ذاتی تکلیف اور رنج کے
 علاج بیماری سے دولت کا نقصان ہوتا ہے۔ حکماء کی خوشامد اور انتظار کی پرتی ہے اور
 عطاروں کی: دوکانوں پر دوائی کا منتظر رہنا پڑتا ہے۔ بسا اوقات حکیم کی انتظار میں
 بہت وقت ضائع کرنا پڑتا ہے۔ ان سب تکلیفوں کے معاوضہ میں بیمار اور اس کے
 لواحق صرف صحت ہی کچھ خزانہ ہوتے ہیں۔ سوچنے کا مقام ہے کہ جس چیز کے حاصل
 کرنے میں وقت اور روپیہ خرچ کرنا پڑتا ہے اور جو چیز ایک مرتبہ کہی ہوئی پیہ بعد
 تکلیف حاصل ہوتی ہے اور کہی نہیں بھی ہوتی دولت وغیرہ یوں ہی ضائع ہو جاتی
 ہے تو ایسی چیز کو پہلے ہی سے قابو میں رکھو کیلئے حتی الوسع کوشش کیوں نہیں کرنی
 چاہیے۔ داناؤں نے بیماری کو تنگدستی سے بڑا کہا ہے۔ بیماری سے تنگدستی عائد
 ہوتی ہے۔ صحت سے تنگدستی دور ہوتی ہے۔ شاعر چرانا لکھے از تنگدستی + کہ
 گنج بقیاس است تندرستی + اس کو صاف ظاہر ہے کہ تنگدستی سے تندرستی اچھی
 ہے۔ پس انسان کے اعلیٰ فرائض میں سو پیہ ہی ایک بڑا بیماری فرض ہے کہ وہ اپنی
 صحت قائم رکھو اور اپنی پڑوسیوں اور شہریوں وغیرہ کی صحت کا بھی نگران رہے۔
 انسان اگر قانون قدرت کا پورے طور پر پیہ ورے۔ اور قوانین حفظان صحت کو بموجب
 زندگی بسر کرے تو وہ خود ہی آرام نہیں اٹھاتا۔ بلکہ اپنی ملک قوم وغیرہ کی بہبودی اور
 خوشحالی کا باعث ہوتا ہے۔ یہ بات صاف ظاہر ہے کہ صحت کے بغیر انسان خواہ
 حیوان کچھ نہیں کر سکتا۔ بلکہ دوسروں کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ دل میں
 پیہ نہ ٹھہرا لیں کہ ایک انسان کو قانون قدرت کی پیہ و ہولنے سے اس کا کنبہ یا تو

آتے ضائع
 دولت بہرا

بیماری اور اس
 سے بڑی ہے

بچ سکتی ہے البتہ خاص اوس انسان کی ذات کو جو ان قوانین کا پیرو ہو بہت فائدہ
 پہنچ سکتا ہو۔ اسلیو ہر ایک انسان کو مناسب کمر بستہ ہو کر قانون قدرت اور قانون
 حفظان صحت کا پیرو رہے۔ تاکہ وہ امن چین کے ساتھ زندگی بسر کر دیا پیوستی مستعدی
 سے سینکڑوں سن سنی اپنی عمر سے نکال کر بل کو صاف اور تہتر کرتی جو اسی طرح ہر ایک
 انسان کو یہی کمر بستہ ہو کر اپنے گھر شہر اور ملک وغیرہ کو صاف تہتر کر کہہ کر شعی اور غیر متعدی
 امراض کے باعث دور کرنے چاہیے تاکہ اوس شہر اور ملک کے باشندے امن اور چین کے
 ساتھ تندرستی سے اپنی زندگی بسر کریں۔

عمر کی طوالت ہی صحت ہی پر منحصر ہے۔ شائع کی مردم شماری کی رپورٹ کے ملاحظہ سے
 معلوم ہوا کہ ہندوستانیوں کی اوسط عمر باشندگان انگلستان کی نسبت کم ہے۔ اسکی کیا
 وجہ ہے متعلقہ وغیرہ کے علاوہ اسکی بڑی بیماری وجہ یہ ہے کہ ہندوستانی ابھی تک قانون
 قدرت اور حفظان صحت کے پورے طور پر پابند نہیں ہیں۔ جس باعث وہ اپنی پوری
 عمر نہیں بھگ سکتے۔ انگلستان جیسو ملک میں جس جگہ سیلاب اور سردی زیادہ اور دھوپ
 اور روشنی کم جو صرف قوانین حفظان صحت ہی کے پابند نہ ہوں سے اوسط تعداد اموات ہزار
 سال کے عرصہ میں ۱۸۴۸ء سے ۱۸۸۸ء تک ہر سال فی ہزار کس ۳۵۰ سے ۳۷۰
 تک رہی لیکن پنجاب میں قوانین حفظان صحت کے پورا پورا پابند نہ رہنے کے باعث
 ہر سال اوسط تعداد اموات میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ مثلاً ۱۸۸۸ء میں ۳۰۰ تکس فی ہزار
 قلت ہوئے ۱۸۸۹ء میں ۳۵۰۔ ۱۸۹۰ء میں ۳۸۰۔ ۱۸۹۱ء میں ۳۹۰۔ ۱۸۹۲ء میں ۳۸۰۔ ۱۸۹۳ء میں ۳۷۰۔
 انسان مرے اور ۱۸۹۴ء میں پنجاب کے اندر فی ہزار کس ۴۴۰۔ انسان مرے۔ ان
 میں سے فی ہزار مرد ۲۹۰۔ اور فی ہزار عورت ۳۱۰۔ مریں لیکن انگلستان میں ۱۸۸۸ء کے

اندر تعداد اموات فی ہزار کس صرف ۱۸ تھی۔ ان میں سے فی ہزار مرد ۱۹، ۶۸ مرے۔ اور
 فی ہزار عورت ۱۷، ۶۸۔ عورتیں مرین۔ ان ہندوؤں کی طرف غور کرنے سے انگلستان
 اور ہندوستان کی تعداد ان میں فرق معلوم ہو سکتا ہے۔ ہندوستان کی زمین انگلستان
 کی نسبت کم مرطوب ہے اور اس ملک میں دھوپ۔ روشنی۔ وغیرہ۔ انگلستان کی نسبت باقراط
 ہے۔ اور ملک بھی خوشگوار ہے۔ اگر اس ملک کو یاد دلاؤ تو ان میں حفظان صحت کی پوری پابندی
 کریں تو اس میں کچھ شک نہیں کہ اس ملک کی تعداد اموات میں بھی کمی ہو۔ لاہور
 کا ہی حال سنئے جب سو اس شہر میں عمدہ پانی دستیاب ہونے لگا ہے اور مکانوں
 کے گراے جانے کے باعث بازار کوچے۔ قدرے کھلے ہو گئے ہیں تب سو اس جگہ کی تعداد
 اموات میں بہت فرق ہو گیا ہے۔ چنانچہ شائع میں کل اموات ۵۱، ۹۳۔ ہوئیں۔
 شائع میں ۳۱، ۸۳۔ شائع میں ۳۸، ۹۱۔ اموات ہوئیں۔ شہر لاہور میں شائع
 شائع کے دو سال کے عرصہ میں خالی اس حال پہنچش وغیرہ سے ۷۸۰۔ اموات
 ہوئیں۔ اور ان ہی دو سال کے عرصہ کے اندر شہر امرتسر میں ۱۰، ۵۲۔ اموات ہوئیں۔
 صاحب میٹری کشن بہادر پنجاب اپنی رپورٹ شائع میں تحریر فرماتے ہیں کہ شہر لاہور
 میں شائع سو شائع تک فی ہزار کس ۷، ۴۰۔ ان انسان مرض ہیضہ سے مرے۔ اور
 اسی عرصہ کے اندر لاہور کے ضلع میں شہر کے سو فی ہزار ۳، ۳۰۔ مرے گویا کہ شہر لاہور
 میں ان سالوں کے اندر ضلع کی مفصلات کی نسبت کم چند یعنی تین گنہ زیادہ
 اموات ہیضہ سے ہوئیں۔ لیکن جب سو اس شہر کے اندر تلکے کا پانی پونچا گیا ہے۔
 تو ہیضہ کی واردات میں بہت تخفیف ہو گئی ہے۔ شائع سو شائع تک شہر لاہور میں
 ہیضہ سے فی ہزار ۷، ۴۰۔ اور مفصلات میں اسی عرصہ کے اندر ۴، ۳۴۔ مرے گویا صرف عمدہ

مین آتی ہے۔ معدنی اور نباتاتی کثافتوں کے علاوہ پانچ چیزوں سے مرکب ہے۔ کسی جن
 ناطیروجن۔ کاربانک ایسڈ۔ پانی کے انچھے اور ایسویا۔ آکسی جن۔ زانی
 جزو پیر ہی انسان کی زندگی کا مدار ہے کیونکہ یہ چیز پیر و ن مین جا کر سیاہ رنگ کو
 خون کو شمع کر دیتا ہے۔ اگر کسی باعث ہوا مین آکسی جن گیس کم ہو جاوے تو سیاہ
 غلیظ خون درشتی سے صاف نہیں ہو سکے گا۔ شاید آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ جسم کے
 مختلف عضوں کی پرورش خون کو ذریعہ ہوتی ہے۔ اسلئے اس موقع پر یہ یاد دلانا
 بھی نہیں ہے کہ خون پیر و ن مین آکسی جن کے ذریعہ صاف ہو کر کل بدن مین دورہ
 کرتا ہے اور بدن کو مختلف حصوں کی کئی ایک کثافتیں اکٹھی کر کے پیر و ن مین
 پہنچاتا ہے وہاں سے خون کی کثافتیں نامی کاربانک ایسڈ وغیرہ سانس کے ذریعہ
 جسم انسان سے باہر آتی ہیں۔ اور بیرونی ہوا سے ملتی رہتی ہیں۔ پس معلوم ہوا کہ
 سانس لیتے وقت کسی جن ہوا پیر و ن کے اندر جا کر خون کو صاف کرتی ہے۔ اور اسکو
 بدلے کاربانک ایسڈ غلیظ ہوا پیر و ن سے خارج ہوتی ہے۔ پودے اور درختوں
 کے پتے دن کے وقت ہوا مین سے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں اور آکسی جن گیس
 کو ہوا مین خارج کرتے ہیں یعنی جس چیز کو حیوانات خارج کرتے ہیں وہ چیز کاربانک ایسڈ
 نباتات کے پرورش کیلئے ضروری ہے۔ اور جس چیز (آکسی جن) کو نباتات خارج کرتے
 ہیں۔ وہ چیز حیوانات کی پرورش کے لئے ضروری ہے۔ کسی جن یعنی تازہ ہوا کا ریت
 کے لئے ضروری ہونا آسانی سے سمجھ ہو سکتا ہے کسی پرند یا چوہ کو پکڑ کر کسی گھڑی مین بند کر دو
 اور گھڑے کا مونہ خوب رو سے بند کر دیں تاکہ گھڑی کے کھول سے بیرونی ہوا کی آمد و رفت
 بند ہو جاوے۔ جب تک اس گھڑی کی ہوا مین آکسی جن کی مقدار درست رہے گی اور کاربانک ایسڈ

بناوٹ

آکسی جن

نوید

خون کو صاف
کرتا ہےان کی گیس
بند کر لیتے ہیں

پودوں کا رنگ

ایسڈ جذب
کرتے ہیں۔

تازہ ہوا کی ریت

تجربہ

کی مقدار کم ہوگی۔ گہڑے کے اندر والا پرند یا چوہا پیس ہی میٹھا رہے گا۔ لیکن حیوت
 کسی جن گئیں کی اوسط مقدار گہڑی کی ہو امین سر کم ہوگی۔ اور کاربانک ایسڈ
 کی مقدار زیادہ ہوگی تو پرند مذکور گہڑا دے گا اور ترپنے لگے گا۔ ترپنے کے بعد
 تھوڑی دیر میں ہی بیہوش ہو جاوے گا۔ اور اگر اس پر گہڑے کا منہ نہ کہو لوگ
 تو وہ پرند بیہوشی کی حالت میں مر جاوے گا۔ بیہوشی کی حالت میں اگر اس کو گہڑے
 سے نکال لوگے تو اول وہ مردار کی طرح معلوم ہوگا۔ اگر اسکے دل کی حرکت بشین
 ہوئی تو تازی ہوا کے لگنے پر ہی وہ ماتمہ یا نو ہلا کر بیہوش میں آئے گا کیا آپ نے
 کہی نہیں سنا کہ فلان آدمی کنوین میں اتر رہا جاتے ہی مر گیا۔ پکا یہی نہیں
 سکا۔ اس کا یہی باعث ہے۔ کہ کاربانک ایسڈ ہوا بھاری ہونے کے باعث کنوین
 کے زیرین حصہ میں نشین ہوتی ہے۔ اور انسان کاربانک ایسڈ ہوا میں پہنچتے
 ہی اس کے سونگھنے سے جھٹ بیہوش ہو جاتا ہے۔ اور کنوین سے باہر والے آدمیوں کی
 کسی قسم کی شکایت نہیں کر سکتا۔ اور مر جاتا ہے۔ کسی جن تو ایک ایسی چیز ہے
 کہ آگ۔ تہی وغیرہ ہی اسکے بغیر نہیں جل سکتی دیا سوائی جھلک چراغ کے دھوئیں
 پر لیجاؤ۔ فوراً بج جاوے گی۔ یا جلتا ہو کوئلہ ایک برتن میں ایسا بند کرو کہ کوئلہ کسی
 طرف سے ہوا تک نہ لگے۔ تھوڑی دیر کے بعد آپ دیکھو گے کہ آگ بج گئی اور
 کوئلہ کا کوئلہ باقی پڑا ہے۔ اسی طرح بند کرہ میں آگ جلائے ہو اور انبوه کی بیٹھنے سے
 کسی جن ہوا خرچ ہو جاتی ہے۔ اور کاربانک ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ یہ
 ہی باعث ہے کہ اجوہ کے تنگ مکان کو کمرون میں بیٹھنے سے بیٹھنے والوں کی
 طبیعت گہیرا لے لگتی ہے اور جی شل لگتا ہے۔

میدانوں کی ہوا یا مضافا ہوا کے فی سہ حصہ میں ۲۰۰،۹۶ حصہ آکسیجن - ۵۱ ر
 ۱۰۰۔ کاربانک ایسڈ ہوتا ہے۔ اگر کاربانک ایسڈ کا مقدار ۱۰۰۔ تو زیادہ ہو جاوے تو یہ
 سوسہ پچھتر صحت خیال کیجاتی ہے۔ کاربانک ایسڈ ہوا میں انون کو کسانس لینڈ - کڑی - تیل
 وغیرہ جلانے اور دیگر غوغو نتون کو ہوا میں ملنے سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ
 شہر ان کی ہوا گنجان آبادی کے باعث کاربانک ایسڈ گیس کے زیادہ ہونے کی کیفیت
 ہوتی ہے۔ برآمدگی تنفس کے سانبہ جو ہوا نکلتی ہے اس میں ۴۰۔ کاربانک ایسڈ
 ہوتا ہے۔ اگر اس میں ۵۰۔ کاربانک ایسڈ ہوا میں ہو۔ تو وہ ہوا۔ انسان کو ٹوٹا ہوا
 ہوتی ہے۔ ہوا میں کاربانک ایسڈ کے زیادہ ہونے پر انسان درد سر۔ جی کو مثلاً
 اور غوغو کی کیفیت کرتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ پہاڑوں۔ میدانوں اور فرخ مکانوں
 کے بیروں گنجان گلی۔ کوچوں۔ اور تنگ مکانوں میں اگر گہرا رے لگتے ہیں اور کئی
 دن بھر ہوش ہی ہو جاتے ہیں۔ کاربانک ایسڈ ہی انسان کیلئے زہر قاتل ہے۔ کیا آپ
 نے کبھی نہیں دیکھا۔ اگر دیکھا نہیں تو مشا ضرور ہو گا۔ کئی انسان بند مکان میں درجہ
 دروازہ وغیرہ بند کر کے آگیشی میں کوئلہ جلا کر رات کو سوئے۔ تو سوئے کے سوئے ہی رہ گئے
 سوچو کہ ان کی موت کا کیا باعث ہوا۔ یہی کاربانک ایسڈ کوئلے کو جلنے اور انسان
 کے سانس لینے سے آکسیجن ہوا جس پر زیت منحصر ہی کم ہونی لگی۔ اور کاربانک
 ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی گئی۔ جس سانس کے ذریعہ پیپرون میں پھونچ کر زہر قاتل کا اثر
 دکھایا۔ نتیجہ۔ پس معلوم ہوا کہ بند مکان میں کوئلے وغیرہ جلا کر نہیں سونا چاہئے۔
 کاربانک ایسڈ کے علاوہ ہوا کئی دیگر باعث ہی کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ ہوا کو
 کیفیت کرنے والی چیزیں جو انسان کے صحت ہوتی ہیں۔ دو قسم کی ہیں۔

میدانوں کی ہوا
 یا مضافا ہوا
 کے فی سہ حصہ میں

کاربانک ایسڈ
 ہوا میں
 ۴۰۔

میدانوں کی ہوا
 یا مضافا ہوا
 کے فی سہ حصہ میں

میدانوں کی ہوا
 یا مضافا ہوا
 کے فی سہ حصہ میں

اول منجمد - دوم سائل - تیسرا ہوا کی مانند - منجمد قسم کی کثافتیں ہوا میں

نہیں جاتیں۔ بلکہ ان کے ذریعے ہوا میں تیرتے رہتی ہیں اور ہوا کے ذریعہ نوزائش
تنفس کے وقت آلات تنفس میں پیچیدگی مقرر صحت پڑتے ہیں منجمد قسم کی کثافتیں
کی دو حالتیں ہیں۔ ایک معدنی یعنی ان آگے ناک سے دوسری آگے ناک
یعنی نباتاتی اور حیوانی۔ معدنی قسم کی کثافتیں مکانات کی دیواروں کی
پتھر۔ چوڑے وغیرہ کے زروں گہوارے وغیرہ کے کارخانہ یا گودا وغیرہ کے باریکہ
ذروں کے ہوا میں ملنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ کیا آپ نے سنگ تراش یا لوتہ
کے گرگڑنیوالے (یعنی معطل گرم) کو یا عام ہتھکوبازار میں جہاں دیتی نہیں دیکھا کہ موہنے
پر کپڑا باندھ کر کام وغیرہ کرتا ہے تجربہ نے اسکو یہ سبق سکھایا ہے۔ اگر وہ موہنے ناک
پر رومال نہ باندھے۔ تو کہانسی اس کو تکلیف دیتی ہے۔ کیونکہ ان چیزوں کے ریزوں
تنفس کے ذریعہ پیڑوں میں جا کر ایک قسم کی جلن پیدا کر کے کہانسی کا باعث ہوتی
ہیں۔ اور بسا اوقات ننگ تراش تھک کر دنیا وغیرہ کاریگر ان ریزوں کے باعث کہانسی
اور سہل میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بات تو عام مشہور ہے کہ دھنوں کی عمر کم ہوتی ہے
اور دنیا ہمیشہ کہانسی یا دمہ کی بیماری سے مرتا ہے کیونکہ ریزی کے ذریعہ
اوس کے پیپروں میں جاتے رہتی ہیں اور وہاں پر خراش پیدا کر کے دمہ کہانسی وغیرہ
بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں۔ آجکل مٹی کے تیل جلانے کی عام رسم ہو گئی ہے اور یہ
تیل مٹیں۔ یا پتیل کے چراغوں میں چنی وغیرہ کے بغیر جلا یا جاتا ہے جس کو یہی ضرورت
سے زیادہ نکالتی ہیں جس کے باعث اوس کمرہ میں جہاں چل رہا ہو تیل کا دھواں
بہت ہو جاتا ہے یہاں تک کہ وہیں کے سیاہ پڑی اوس جگہ کی ہوا میں نظر آتے ہیں یہ

ریزے بھی ایک قسم کی کثافت ہیں۔ اس قسم کی ہوا کو سنگھڑی سو دم ہٹاتا ہے۔ اکثر لوگ
 سونے کے کمرہ میں ہی دروازہ بند کر کے بیہ تیل جلاتے ہیں اور صبح کو ناک۔ مونہ وغیرہ
 صاف کرنے پر او کو معلوم ہوتا ہے کہ اون کو اندر سے سیاہ رنگ کا تھوک اور بلغم خارج ہوا
 ہے۔ روس کی بیہ بھی وجہ ہے کہ اسی تیل کے انجڑے ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کی وقت
 آگ۔ بلق۔ اور سپرون میں جاتے ہیں۔ اور اس جگہ جا کر بسا اوقات تنگی تنفس
 پیدا کرتے ہیں اور صبح کے وقت بلغم وغیرہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ یہ ہی دور
 کئی بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں۔ اسلیٰ مناسب ہے کہ اس قسم کے تیل کو بند مکان میں
 نہیں جلاتا چاہیو۔ خاصکر نیر چینی کے لمپ جلا کر اور کمرہ بند کر کے نہیں سونا چاہیو جہاں
 بیہ تیل جلتا ہو۔ اس جگہ ہوا کی بخوبی آمدورفت ہونی چاہیو تاکہ دھواں وغیرہ کمرہ
 میں اکٹھا نہ ہونے پاوے۔ اور دھوئیں کے باعث اس جگہ کی ہوا کثیف ہو۔ اسی طرح
 سوکھی دیگر قسم کی معدنی کثافتیں ہوا کے ذریعہ سپرون میں جا کر ضرر صحت پڑتی ہیں
 آگے نمک قسم کی کثافتیں ہوا میں بکثرت ہوتی ہیں۔ اور معدنی کثافتوں کی نسبت یہ
 زیادہ خطرناک ہی ہوتی ہیں۔ نباتات اور حیوانات کا قاعدہ ہے کہ مرنے کے تھوڑی دیر
 بعد بوسیدگی کے باعث انکی لاش کے متعفن ہو جانے سے اس وقت انکی بناوٹ کا
 ہر ایک جزو الگ الگ ہونے لگتا ہے۔ سیلاب دار زمین۔ قصاب خانہ۔ چمرنگ۔ دیگر
 یا ایسی مالا بون کے پاس ہی جن میں من وغیرہ بوسیدہ چیزیں ڈالی جاتی ہیں۔ گزرنے سے
 آپ کی زبان سے بے تحاشا نکل پڑیگا۔ بڑی بڑی بو آتی ہے۔ حالانکہ آپ اس جگہ سے
 قدرے فاصلہ پر ہی ہوں تاہم اس عفونت کو ریزی ہوا کے ذریعہ ہی آپکو ناک میں پہنچو
 میں جس سے آپ ان چیزوں کی بوسیدگی اور عفونت پہچان سکتے ہیں۔ نتیجہ سیلاب زمین

کثافتیں
 بکثرت

چیمبر- قبرستان - سرگھٹ اور غلاظت کے ڈھیروں کے نزدیک بہت نقصان دہ ہے۔ ان
کثافتوں کے علاوہ گہروں میں کئی دیگر قسم کی کثافتیں بیماری وغیرہ کے باعث پیدا ہونے
مضر صحت ہوتی ہیں۔ اور متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کی بلغم وغیرہ کے ریزے
ہوا کے ذریعہ تندرست انسان کے جسم میں جا کر اسکو بھی اسی مرض میں مبتلا کر دیتے
ہیں۔ مثلاً ہیضہ - چیچک - خسرہ کے مریضوں کے سانسوں کی ہوا جو ہی تندرست
انسان اُسی مرض میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ کیا آپ کو تجربہ نہیں ہوا۔ یا کسی کو کہتے ہیں
منا کہ یار فلان کو ریزش لگی ہوئی تھی۔ اُسکی پاس بیٹھنے سے بچاؤ بھی لگ گئی۔
علیٰ بندا قیاس - مسلول کے سانس کی ہوا یا بلغم وغیرہ کے ریزے جو تندرست آدمی کے
اندر جا کر سل پیدا کر سکتے ہیں۔ چیچک - خسرہ - ہیضہ - بیماریوں کا تو کیا ہی ذکر ہے
نیتیجہ - متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کو پاس تندرست انسان کو حتی المقدور کم
جانا چاہئے۔ اور اسکے لواحقین کو بھی ضروری خدمت کے علاوہ مریض کے پاس زیادہ نہ
دکڑنا چاہئے +

شہر وں اور گائون کی ہوا مفصل ذیل اموںات کے باعث خراب ہو جاتی ہے۔

(۱) آبادی اور مکانات کا گنجان ہونا۔ اور تازہ ہوا کی نجوبی آمدورفت کا نہ رہنا۔
(۲) گلی - کوچوں میں مردہ جانوروں اور بناتات کا پڑے مڑنا۔

(۳) جہاں چاہنا زمین پر غلاظت پانی وغیرہ کا پینک دینا۔ گوہر وغیرہ چیزوں کا
گلیموں میں لٹرنا۔ زمین میں نیگروں سالوں سے گندگی کا سرایت پذیر ہو کر بھارات سے
ہوا کو خراب کرنا۔ گنہار - چمڑنگ - رنگریز وغیرہ کو احاطوں سے محفوظ پذیر نہ ہونے
بھی نیکل کر ہوا کو مضر صحت کر دیتی ہیں اسواںکے اجرات موری بدرد پاتیاں بھی ہو اگر کثافت کو بھرتی ہیں۔

کے شئی اس پیوری میں۔ یعنی ہوا کی قسم کی کٹافٹین۔ حیوانات کی
 نغشوں نباتات اور پانی وغیرہ کو پسیدہ ہونے سے جو متعفن اور سڑنے لگتی ہیں ان سے بھی
 ہوا کثیف ہو جاتی ہے اس قسم کی کٹافٹین کو دیکھنے میں نہیں آتیں لیکن قدرت نے
 انسان کو قوت شاہدہ ایک ایسی طاقت بخشی ہے کہ وہ اس کے ذریعہ اس قسم کی کٹافٹین
 کو فوراً پہچان سکتا ہے۔ کئی دفعہ ایسا موقع ہوا ہو گا کہ چلتے چلتے بو آئی۔ حالانکہ اس
 جگہ کوئی خراب چیز نظر نہیں آتی۔ قوت شاہدہ کی ہی طاقت ہے جس نے یہ کام کیا کہ اگر اب
 ہونے کی بابت خبر دیا جس ہوا میں ٹھنڈی سی بو آتی ہو اور دل گھبرا رہا ہو۔ یا دوسرے ٹھنڈی
 اہمائی وغیرہ آتی ہو سوچ لیں کہ وہ مضر صحت ہے خراب ہوا کے بد متالاجج ہوا کے
 متعفن اور کثیف ہونے کے باعث ہی وہابی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اور کئی متعدی امراض
 کی چھوٹ تنگ مکانوں میں مریض کے کہنے اور اس مریض کی کہانی۔ پسینے بول
 براز اور دیگر قسم کی غلاظتوں کے انجھرن کے ہوا میں بلکہ ہوا کے کثیف ہونے سے
 تندرست انسان میں بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ امراض کے پیدا ہونے کے علاوہ
 کثیف ہوا میں رہنے سے انسان کمزور۔ ڈبلے۔ پیٹے۔ اکثر بیماریاں کے شاک کی اور کم عمر ہونے
 میں۔ ان کی رنگت چمکی ہوتی ہے۔ انکو ہوا کہہ دیتی ہے بہت لگتی۔ طبیعت ان کی
 سست رہتی ہے اور کسی قسم کی بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ طبیعت کے کمزور ہونے
 سے خفیت سی بیماری کے باعث ہی انکی جان جاتی رہتی ہے کیونکہ گنجان اور
 تنگ مکانوں میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ اس واسطے کار بائلیک
 گیس اور دیگر قسم کی کٹافٹین اس جگہ کی ہوا میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ پس یہی
 وجہ ہے کہ گھبراہٹ اور دھماکوں کی نسبت کمزور اور ڈبلے ہوتے ہیں خراب ہوا انکو

ہی نہیں بلکہ گاؤں گاؤں اور عیونوں کے لڑی ہی منظر ہے۔ جب تندرست آدمی کو سکنی
 مکان کے تنگ اور گنجان ہونے سے یہ حالت ہوتی ہے تو رفیق کو تنگ اور گنجان
 مکان میں آکر سوچو کہ اس بیاہ کا کیا حال ہو گا کیا کوئی تھکا ہوا اور مکان میں کھانا چاہو +
 کیفیت ہوا کیس طرح سے درست ہو سکتی ہے۔ ہوا کے
 درست ہونے کے دو طریق ہیں۔ قدرتی اور بناوٹی۔ (۱) قدرتی باعث سوچ کی
 گرمی سے ہوا کا تپا ہونا۔ اور گرمی کے باعث آندھی وغیرہ کا چلنا۔ ووم بارش۔
 آندھی۔ وغیرہ سو ہوا کی بہت سی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ یا کمزور ہو جاتی ہیں۔
 بارش ہو کر وغیرہ نشین ہو جاتا ہے۔ اور حل ہوئی پانی میں حل ہو کر جاتی
 ہیں۔ آندھی کے چلنے سے ہوا کی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں جیسا ایک تنگ اور بند
 مکان میں کپڑے اور دھن دان لگانے سے اس کمرہ میں ہوا کی بافراط اور رفت
 کے باعث اس جگہ کی متعفن ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سو آندھی وغیرہ کے
 چلنے سے شہروں کی کثیف ہوا کی کثافتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور ہوا قدرے مستطاف
 ہو جاتی ہے۔ نباتات دن کے وقت پودے وغیرہ نباتات ہی ہوا میں کاربانک
 ایسڈ گاس جذب کر کے اور کسی جن گاس ہوا میں ملا کر ہوا کو نفیس کرتے ہیں۔
 لیکن معلوم رہے کہ رات کے وقت نباتات ہی کسی جن گاس جذب کرتے ہیں۔
 اور کاربانک ایسڈ گاس ہوا میں ملاتے ہیں۔ اس واسطے غروب آفتاب کے بعد
 باغوں میں درختوں کے نیچے سیر کرنا منہج ہے۔ بناوٹی طور پر ہوا کے درست
 کرنے کا سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ قدرت کو کاموں میں کسی قسم کی دست اندازی
 نہ کریں۔ مکانات گلی۔ کوچوں۔ بازاروں کو کشادہ بنادیں تاکہ ان میں ہوا کی پھوہری

دو طریق
 بناوٹی

گرمی۔

درخت

قدرت کو

درست

آمدورفت ہو سکے۔ جو دو باش اور حرکات تنفس کے باعث جسم کثافتیں ہو امین ملتی
 رہتی ہیں وہ ہوا کے کٹلی آمدورفت کے باعث دور ہوتی رہیں یا کم دور ہو کر مضر صحت
 نہ پڑیں اسکا مفصل بیان دین لٹی لیشن کے بیان میں ہوگا۔ دوم بناوٹی طریق
 ہوا کے صاف کرنا ہو گا کو پٹنا ہے۔ دیکھو قدرت نے ہر ایک بشر کے ہتھوں میں چھوٹے
 چھوٹے بال پیدا کر دیئے ہیں۔ جنکے باعث تنفس کی ہوا ہمیشہ ہمتی المقدور صاف
 ہو کر پیپڑوں میں پہنچتی ہے۔ اسواسطی مناسب ہے کہ ان بالوں کو سوچنے وغیرہ
 دیگر طریق سے اکٹرا دانا نہیں چاہیو۔ جو اکثر دلیوں میں ایک قبیح عادت ہے۔ سوم
 سب سے عمدہ بناوٹی طریق ہوا کو صاف کرنے یا صاف رکھنے کا یہ ہے کہ بوسیدہ اور
 متعفن چیزوں کو مکانات سنگی کو اندر یا نزدیک رہنے سے نہ دیوین۔ اور مذکورہ بالا قباحتوں
 پر بھی خیال رکھیں اور اونکی دفعہ کیلئے کافی تدابیر کر لو میں ناک میں قسم کی چیزوں کو ہوا کثیف کرنے
 کا موقع ہی نہ ملے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت میں خلل نہ آوے کیونکہ پہلے ہم
 بتا چکے ہیں کہ عمدہ نفیس ہوا کی ہر ایک بشر کو کہانے اور بیٹھنے کی چیزوں سے ہی اشتہور ہے
 چہاں کہ اگر ہوا کثیف ہو اور اونکی عفونت کو دور کرنا منظور ہو تو دفع عفونت ادویات
 یعنی ڈیس این فکٹنس ادویات استعمال کرتے ہیں۔

ہوا کو پٹنا

بوسیدہ چیزوں
 کو گریز اور
 دونا چاہئے

دفع عفونت
 ادویات کا
 استعمال

تولیف
 اقسام
 سائل
 مکوٹڈ
 عیشتیں

ڈیس این فکٹنس این لٹی سپنگس۔ ان چیزوں کا نام ہے۔ جو اپنی
 تاثیر سے ہوا کی اون کثافتوں کو جو مضر صحت ہوتی ہیں۔ یا تو پیدا ہی نہیں ہونے
 دیتیں۔ اور اگر کسی قسم کی کثافت پیدا ہو کر ہوا میں مل گئی ہو تو اس کی تاثیر کو زایل
 کر کے ہوا کو درست کر دیتی ہیں۔ یہ ادویات خالی ہوا کے درست کرنے کے کام میں
 ہی نہیں آتیں۔ بلکہ ربای مرضوں کے روکنے یا متعدی امراض کے مریضوں کے

کپڑوں کمزور و غیرہ کے صاف کر کے اسی استعمال کیجاتی ہیں۔ یہہ اویات تین قسم کی ہوتی ہیں منجمد - رقیق اور ہوا کی مانند - سالمہ ڈس ان فک ٹنٹس -
 مین سے کوئلہ ایک عمدہ چیز ہے۔ یہہ چیز عنقریباً سب جگہ ہر ایک بشر کو دستیاب ہو سکتی ہے۔
 کوئلہ ہوا کی کئی عفونتیں اپنے سامان میں جذب کر کے ہوا کو صاف کرتا ہے۔ کیا آپ بھی
 چٹہ لگڑ کہتے نہیں گئو۔ اور وہ ان شیر - چیتے - وغیرہ کی کوٹھڑیاں مین کوئلہ کی ٹوکر یاں چھت کو
 ساتھ لگاتی نہیں دیکھیں۔ یہہ ٹوکر یاں اس جگہ کی تعفن ہوا کو درست کر دیتی عرض سے
 لٹکای جاتی ہیں۔ کوئلوں کی یہہ تاثیر ایک دو ماہ بعد زایل ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر انکو گرم کر کے
 پھر بچھا یا جاوے تو پھر کام دے سکتے ہیں۔ معلوم رہے کہ کوئلے ان بجہ یعنی دم بخت ہون۔ اپنے
 پانی وغیرہ نہ ڈالا گیا ہو۔ ٹوکر مین ان بجہ کوئلہ ڈال کر کمرہ کے ایک گوشہ مین رکھ چھوڑنے سے
 اس کمرہ کی ہوا صاف ہوتی ہے۔

خشک مٹی عمدہ ڈس ان فک ٹنٹس ہے۔ لیکن ایسی تاثیر کوئلوں سے کم ہے۔ عفونت -
 والی جگہ خشک مٹی ڈالنے سے اس جگہ کی بود و غیرہ مٹی جذب کر لیتی ہے۔ یہہ ایک ایسی چیز
 ہے کہ ہر ایک بشر کو مفت مل سکتی ہے۔ پانیخا سجات وغیرہ جگہوں مین خشک مٹی ڈالنے سے ان
 جگہوں کی عفونت جاتی رہتی ہے۔ اور اگر مٹی بدلتو رہیں۔ تو عفونت پھر پیدا ہی نہیں ہوتی۔
 اس واسطے کہ متعدی مرض کے مریض کا بول برا نہ۔ اگر دیگر قسم کے ڈس ان فک ٹنٹس
 دستیاب نہ ہو سکیں گے مین خشک مٹی ڈال کر کروانا چاہئے۔ اور اسکو پانیخانہ وغیرہ کرتے ہی
 اسپر او خشک مٹی ڈال دین تاکہ ایسی بود یا بخرے نکلنے ہی نہ پائیں۔ اسی خیال سے پنجاب
 مین گہزون کی ٹٹیوں مین چو لھو کی رکھ استعمال کیجاتی ہے۔ مٹی خشک ہو اور زمین ریت
 کی ملاوٹ نہ ہو۔

چونا۔ ان بجے چونہ ایک ازراں اور وہ دوسرا ان فلک ٹنٹ ہیم اپنا سامون کے ذریعہ
 ہو امین سے کار بانک لیڈ کاس۔ سافو ٹیڈ لٹریڈ روچن کاس چاہیہ کر کے ہو اکو درست
 کرتا ہے۔ اگر پانچا: مین یا برازیہ ڈال جاوے تو اسکی عفو نہ ہو کر رہتا ہے۔ چوہہ سے دیو اور دن
 کی سفیدی کرتے سے سکانات لمی دیو اور دن پر جو عفو نہیں کیا ہوئے پہلے گرم ہوتے ہیں
 وہ رتھا ہیں۔ دوم سفیدی ہو امین سے کار بانک لیڈ کاس۔ او قیاسی فلک ہو جاوے۔
 جذب کرتی ہے اسکو نئی سفیدی کرانے سے پہلے الی سفیدی کو گہر چو ڈالنا چاہئے۔ اگر
 کسی زمین سے عفو نہ پیدا ہوتی ہو تو وہ زمین قابل بود و باش نہیں ہوتی۔ اسکو اس کرہ
 یا زمین کی گندہ مٹی اکھنڈ کر اس جگہ نئی خشک مٹی اور تازہ چوہ ڈال دیوین تا وقتیکہ عفو نہ
 پیدا ہوئی بند ہو جاوے۔ چونا تازہ جلا ہوا ہووے اور اس قسم کے چوہے کو جہاں تک ہو سکے خشک
 رکھنا چاہیو۔ یعنی اوسمین پانی کی آمیزش نہو۔ اسکو پڑانے چوہے کی نسبت تازہ جلا ہوا چونا
 اچھا ہوتا ہے۔

کار بانک

کار بانک ٹینس ادبیات وہ چیزیں جو چوہے وغیرہ کو کار بانک لیڈ کے ساتھ ملانے سے پیدا ہوتی
 ہیں۔ مثلاً میک ڈوگلنس پوڈر جسکو لال چوہے کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ایک عمدہ دافع عفو نہ
 ہے۔ اسکا کار بانک ایسکوئی قسم کی مجتم چیزوں کیلئے جو ہوا میں موجود ہوتی ہیں۔ زہر قاتل ہے
 اور چونا وغیرہ دافع عفو نہ ہے۔

کلور الیم ایک نیمہ دوا ہے اسکا لوشن بنا کر کپڑے دھونے یا کمروں میں چڑھنے کے کام
 میں آتا ہے۔

ایسکو ڈ یعنی رقیق ڈوس ان فلک ٹنٹ نیمہ چیزوں کی نسبت زود اثر اور زیادہ
 زیادہ سفید ہیں۔ کار بانک ایسکو بہت موثر نہیں ہے لیکن یہی تک اس کا ہی استعمال

کار بانک کا ٹینس
 کلور الیم کا ٹینس
 ایسکو ڈ کا ٹینس

زیادہ ہوتا ہے۔ ایک حصہ کار بارک۔ ایسڈ کو ۴۰۔ یا ۵۰ حصہ گرم پانی میں ملا کر خم و خیسرہ
دہونے کے لئے پانی میں لگائیں۔ لیکن گرمہ میں چھڑکنے کیلئے لوشن کو استعمال کرتے ہیں۔ کپڑے
دہونے کے لئے اس لوشن کو ۱۰۰۔ یا ۲۰۰ حصہ کی طاقت کا بنا دین۔

سرکلور ایسڈ انٹرا کرکری یعنی رس کپور سے بنے عمدہ اور ارزان اینٹی سپٹک
دوائی ہے۔ فی زمانہ اسکا بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم وغیرہ کے دہونے کے لئے
اسکی لوشن کی طاقت ۱/۲ ہونی چاہئے۔ لیکن کپڑے دہونے کے لئے بلبہ طاقت کا
لوشن کام دیکتا ہے۔ معلوم رکھو اسکا لوشن مدت تک پڑا رہی سو خراب ہو جاتا ہے
اسلئے لوشن بناتے وقت لوشن میں کہانے کا نمک۔ گلسرین۔ ایوینیا کلورائیڈ۔ یعنی
نوشادور ملا نا چاہئے۔

سکورا ایڈ انٹراکٹک ہی عمدہ اینٹی سپٹک ہے زخموں کیلئے ۴۰۔ گرین فی آؤس کی طاقت
کا لوشن استعمال کرتی ہیں۔ بورسے سک۔ ایسڈ۔ آلوکسین کیلئے پسٹیل
ایوڈ وڈام کا نیڈیز لوشن ٹرین ٹائین فی ٹایل عمدہ دس ان فک ٹنٹ۔ اور
ان ٹی سپٹک اودیات ہیں۔ کاجی ٹی کو پانی میں حل کر کے اسکو عرق کو اگرچہ کاجاو تو یہ بھی
ایک عمدہ دافع عفونت دوائی ہے۔ آئندہ حصہ کاجی ٹی۔ اور ایک حصہ کار بارک ایسڈ
آپس میں ملا کر تین گیلن پانی میں حل کر کے سوکھڑوں۔ پانچا نجات۔ اور دیواروں کیلئے
ایک عمدہ اور ارزان دافع عفونت دوائی بن جاو گی۔

اگے شی اس ڈس ان فک ٹنٹ یعنی ہوا کی طرح دافع عفونت اودیات
ہیں۔ سکورین اور آلوڈین اودیات ایک عمدہ چیز ہیں۔ لیکن ریسین یا عام آدھون
کو انکا ملنا نہایت دشوار ہے۔ اور گھٹان قیمت ہیں۔ کوبلون کی تیز آگ پر بسا ہوا نمک

ڈالنے سے کلورین ہوا خارج ہوتی ہے۔ چونکہ کوئلہ اور نمک ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس واسطے بشرط ضرورت اس طریق سے کلورین پیدا کر سکتے ہیں۔ یا ایک شیشی میں ایک حصہ سندر بور چار حصہ نمک اور ۹۰ حصہ پانی ڈالیں۔ اور اس شیشہ کو گلاس سے بند کر کے خوب ہلاویں اور ہلاتی دفعہ اسپین تندرینچ چار حصہ گندہک کا تیز آب ڈالیں۔ اس طریق سے یہی کلورین ہوا پسیدہ ہوگی۔ اس ہوا کو اسی شیشی میں تا وقت ضرورت رکھ سکتے ہیں۔ یعنی جس وقت کمرہ کی صفای کلورین سے کرنی منظور ہو اس وقت اس شیشہ کا گلاس اتارنے سے شیشہ میں سے محفوظ کلورین ہوا خارج ہو کر کمرہ کی تعفن ہوا کو درست کر دے گی۔ (ہونی کے واسطے سندر بور ذیل نسخوں کا استعمال کرنا چاہئے۔ فی نسخہ ایک ہزار گریڈ فیٹ جگہ کے لئے کافی ہے۔ کلورین گیس۔ نمک۔ اس آئیڈ افسیگ نے مشیا۔

گندہک جلا نا
نہ کہ جلا
وقت احتیاط

۳ چٹانک ایک چٹانک

ایسڈ سلفیورک۔ پانی۔ ایسڈ اور پانی کو ملا کر نمک اور یگ فی شیا پر چڑھ کر دینا
۳ چٹانک ۳ چٹانک اور آتش۔ یا چینی۔ کی رکابی میں ڈال کر رکابی کو گرم ریت پر رکھ دیویں۔ تالی شروس ایسڈ گاس۔ تانبہ کا بورا۔ ۱ چٹانک
ناٹیرک ایسڈ۔ ۱ چٹانک۔ پانی ۱ چٹانک۔ تانبہ کو ایک شیشی یا چینی کے تنگ موندہ والے برتن میں ڈال کر اس برتن میں ایسڈ اور پانی ملا کر ڈالنے سے ناٹیرکس ایسڈ گاس پیدا ہوگی۔ سب ارزان عمدہ اور مفید دوا ہے۔
گندہک کا دھوان یعنی سلفیورس ایسڈ گاس ہے۔ جو گندہک کو جلائے سے پیدا ہو سکتا ہے۔ اور گندہک جیسی چیز عموماً ہر جگہ مل سکتی ہے (لیکن معلوم رہے کہ مذکورہ بالا دھویان اگر انسانوں میں جلای جاوے تو اس کا دھوان کہلاتی اور اس شوب

چشمات پیدا کر لگا۔ اس واسطے جب کبھی گہرے گردن میں گندہاک وغیرہ کا جلا نا منظور ہو۔ تو
 کمرہ میں سے آدمی باہر نکل جانے چاہیے۔ اور کمرہ کے دروازے بند کر کے کمرہ کے درمیان گندہاک
 وغیرہ جلا دینے۔ معلوم رہے کہ کمرہ کی بو ہے وغیرہ دکان کی چیزیں گندہاک کی دھوئی سے خراب
 ہو جاتی ہیں۔ ایک ہزار کعب فیٹ جگہ کے لئے ہم چھٹا تک گندہاک کافی ہے۔ چونکہ
 کئی قسم کی میٹلی گندہاکیں شکل سے جلتی ہیں۔ اس واسطے اون پر تھوڑا مٹی کا تیل احتیاط
 سے ڈالنا چاہئے تاکہ اچھی طرح سو جھل اٹھیں) سحر کہ گو گرم گرم ہوے یا گرم انیٹ
 پر ڈالنے سے جو بخار نکلتے ہیں۔ وہ بھی دافع عفونت ہیں۔

قدرتی دوسرا نفاک ٹمنٹ قدرت نے یہی بیماری وغیرہ کو کنو کے لئے دافع عفونت
 اسباب بنائے ہوئے ہیں۔ سب سے عمدہ اوزون ہے۔ یہ ہوا کا ایک جزو ہے جس کا اصل
 کسی جن ہوتا ہے۔ اور اسی اوزون کی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر ترک
 جاتے ہیں۔ اور ہوا میں اوزون کے کم ہونے پر وبا کی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ تازہ ہوا کے
 نہ ہم پہنچنے سے جیسے کسی جن کم ہوتا جاتا ہے۔ اسی طرح اوزون بھی کم ہوتا جاتا ہے۔
 خشک گرمی۔ خفیف سی گرمی سے کئی قسم کی جاندار مجسم چیزیں پیدا ہوتی ہیں
 جیسا کہ موسم بہار کے شروع میں دیکھتے ہیں آتا ہے۔ لیکن اگر حرارت خاص درجہ سے
 زیادہ بڑھ جاوے۔ تو وہ حرارت ان چیزوں کے لئے نفاک پڑتی ہے۔ اسی طرح قدرتی
 گرمی وغیرہ کے باعث کئی اقسام کے جاندار کرم رہ جاتے ہیں۔ اور اسی اصول پر متعدی
 امراض سے مریضوں کے کپڑوں وغیرہ کو گندہاک وغیرہ کی پانی میں اوبالتی ہیں۔ یا تھوڑے
 میں خشک گرمی پہنچاتے ہیں تاکہ متعدی امراض پیدا کرنے والے کرم مر جاویں۔
 جون۔ ۲۳۔ درجہ فی رن اٹھ کی گرمی برداشت کر سکتی ہے۔ اور اس درجہ کی

قدرتی دوسرا
 نفاک ٹمنٹ
 خفیف گرمی

مگر جو تک نہیں مرتی۔ جند کرنا بالاجیزون میں۔ یہ مختلف کاموں کے لئے مختلف چیزیں استعمال میں لاتے ہیں۔ مثلاً اگر مریض کی جلد کو ڈیس ان فکٹس کا نام ہو تو سپریمور ہوگا۔ لوشن پے کا نڈیز لوشن پے یا کارباکس ایل پے یا پیو کٹا کا نام ہوگا۔ سفید پیل روغن جبکہ پٹین۔ بورس، سک ایڈ۔ اچھ۔ یو کٹا پیل پے۔ پیل پیل۔ سب کو ملا کر ناش کریں۔ اگر مریض کے کمرہ کی صفائی منظور ہو اور مریض اس جگہ موجود ہو تو اس جگہ کاربو لک ایڈ ویلیوٹ۔ برنٹ فلوائڈ۔ کانڈیز فلوائڈ یا کلورایم۔ فی نائل میں کپڑے تر کر کے دروازہ پر سانس لکھا لیا جائے۔ میگڈ وکلی نوڈر یا کارباک لوشن۔ مریض کے بستر کے پاس چیر کن چاہئے۔ اگر مریض اس کمرہ سے ہٹا گیا ہو۔ تو اس میں گند تک کلورین وغیرہ پھانا چاہئے۔ اور کمرہ کی سفیدی کرانی چاہئے۔ اگر بول براز ہو تو اس ان فکٹ کرنا منظور ہے۔ تو اس میں کارباک ایڈ۔ کارباک پوڈر۔ کامیٹی۔ کلورایڈ آف لایم۔ سلفٹ آف زنک۔ کاربو لک لوشن۔ ڈائنا چائے۔ لیکن ان سے حذر اور اوزان چیز خشک مٹی اور چونا ہو۔ کپڑے وغیرہ دھونے کے لئے۔ کاربو لک لوشن فی نائل۔ کلورلوشن۔ کلورایڈ آف زنک لوشن۔ کلورایم۔ کانڈیز لوشن۔ وغیرہ چیزیں سفید میں۔ دھوپ۔ ہل۔ گول۔ وغیرہ ادویات جو منہ وستان میں چھپک والے مریضوں کے پاس جلائی جاتی ہیں۔ یا ہندون میں ہوم وغیرہ کے وقت ہر توار کو خورشید یا ت جلائے کی جو رسم ہو اس سے بھی سکان کی ہوا کو مدد ملنا غرض ہے +

فرض کیا کہ کسی جگہ کو دوا دستیاب نہیں ہو سکتی تو وہاں صفائی کے لئے کروں کے اندر آگ پھانا ہی مفید ہے۔ کیونکہ اول تو گرمی کے باعث کئی قسم کی جاندار چیزیں جو ہوا کو کثیف کرتی ہیں جلتی ہیں۔ دوم کثیف ہوا پہلی ہر کمرہ سے نکل جاتی ہے۔ اور اس کی

جگہ پر
خفگی
پڑتی ہے
اس لئے

جلائے
جلائے

بدلے نئی ہوا کرون میں آجاتی ہے۔ موسم سرما میں انگلیٹی وغیرہ جلائے سے بہرہ بھی
فائدہ مد نظر ہے۔ لیکن بند مکان میں جہاں انسانوں کا انبوہ ہوا اور ہوا کی آمد و رفت
نہو سکتی ہو آگ نہ جلاوین۔

ونٹی لے شن سے مکانات سکنی وغیرہ میں خالص ہوا کے آنے جانے سے مراد ہے۔
یہ وہی ترکیب ہے کہ جس سے قدرتی ڈس این فاکٹنٹ (یعنی تازہ ہوا) مکانوں میں آکر
مکانوں کی غفوتوں کو دور کرتی ہے۔ کیونکہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ سب سے عمدہ اور قدرتی
ڈس این فاکٹنٹ نفیس اور تازہ ہوا ہے۔ مکانوں کی ونٹی لے شن کا ذکر مکانات سکنی
کے بیان میں آئے گا۔ لیکن گلی۔ کوچون کے ونٹی لے شن کی مکانات سکنی کی نسبت کچھ کم
ضرورت نہیں۔ کیونکہ مکانوں میں ہوا ہی تو گلی۔ کوچون سے ہی آتی ہے۔ خاص کر شہر کے
مکانوں میں اگر گلی۔ کوچہ ہی تنگ اور تاریک ہے۔ اور اون میں ہی لڑائی وغیرہ ہوتی ہے۔
چیزوں کے ڈھیر ہوئے تو چاہے آپ مکان کو کیسا ہی فراخ اور کپڑی دار کیوں نہ بنادیں۔
تاہم آپ کے مکان میں ہوا اوس گلی سے ہی آوے گی۔ دوم۔ اگر گلی ہی تنگ اور تاریک ہے
تو مکان میں ہوا کی آمد و رفت ہی ویسی ہی ہوگی جیسکہ اوس گلی میں ہوا کی آمد و رفت ہے۔
اسلئے ہوا کی کشادہ آمد و رفت کے واسطے اور اس کو مضاعف کر کے اسلئے گلی کو کشادہ اور
سات ہونا ضروری ہے۔ یہ تو پہلے ہی آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ انسان اور حیوان کی حرکت
مخف سے وہ ہوا جس میں ہم بود و باش کرتے ہیں۔ کثیف ہوتی رہتی ہے۔ اگر تنگ
مکان میں اسی طرح ہوا قاتلہ بسر ہو۔ تو اس جگہ کی ہوا کشادہ مکانوں کی نسبت جلد
اور زیادہ کثیف ہو جاوے گی۔ ہر ایک بشر کے لئے اتنی ہوا ضروری ہے کہ اس کو سانس کی
ضروریات کے علاوہ آگ بجی وغیرہ جلنے کے لئے بھی کافی ہو۔ یہ تو آپ جانتے ہیں کہ

کپڑے کیوں اور
رشتہ داران کی
ضرورت۔

ہوا کے بغیر نیا رخ بھی نہیں جلتا۔ تازی ہوا کے مکان میں آئینہ و طریق ہیں۔ قدرتی
اور بناوٹی۔ قدرت اپنا کام بروقت کر رہی ہے۔ مثلاً بیماری چیرولن کا میٹہ جاتا سرد
ہوا نگہباری ہونا اور گرم ہوا کا ہلکا ہونا۔ میں مکان میں کپڑے کی اور دروازے زیادہ ہو گئے۔
اُس مکان میں ہوا کی آمد و رفت ہی باغراطہ ہو گئی۔ اور اُس مکان کی ہوا بھی صاف
رہیگی۔ لیکن ساتھ شرط یہ ہے کہ کپڑے کیوں کو ایسی ڈھیسب کو بنایا جاوے کہ مکان سرد بھی
نہو جاوے۔ کپڑے کیوں کے علاوہ گتہ یا چھت کو نزدیک واسے روشن ان ہی ضروری
میں کیونکہ ہوا کی بعض کشتیاں ایسی ہوتی ہیں کہ ہلکا ہونے سے باعث کمرہ کے
اوپر کے حصہ پر رہتی ہیں۔ اگر چھت میں یا چھت کے نزدیک کپڑے کیان یا روشندان
ہوں تو ان کشتیوں کا کھٹنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اور یہ انگٹھی ہو کر مفید صحت
پڑتی ہیں۔ دوم چھت میں روشندان موجود ہوں تو اگر چھت سے ٹھوکرہ کے باعث
اوس کمرہ میں خالی ایک ہی دروازہ ہو۔ تو یہی ہوا کی آمد و رفت بخوبی رہ سکتی ہے۔
تازی ہوا دروازہ کے راستہ آتی رہتی ہے۔ اور کثیف ہوا گتہ کے راستہ نکلتی رہتی ہے۔
کمرے میں آگ جلانے سے اس کمرہ کی ہوا ہلکی ہو جاتی ہے۔ اسکے بدلے سرد ہوا باہر
سی آتی رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کمرہ میں انگلیٹھیاں جلانے سے ہوا کی آمد و رفت
خوب رہتی ہے۔ آپ یہ نہ سوچیں کہ پرائے نے نہانے کی طرح انگٹھی پر کوئلہ لکڑی
ڈال کر اور مکان کے دروازے بند کر کے آگ جلانے سے ہماری مراد ہے۔ ہرگز نہیں۔
ہماری مراد دیوار والی انگٹھی یا نالی دار ہو کر کی انگٹھی سے ہے۔ آپ نے شاید بہت
دفعہ دیکھا ہو گا کہ اس انگٹھی کے اندر جتنے روز آگ جلاؤ۔ اتنی ہی زور سے شعل
آگ کے اوپر جاتے ہیں۔ جون۔ جون۔ کمرہ کی ہوا خارج ہوتی رہتی ہے۔ ویسی ہی تازی

یہی جگہ میں
مٹیاط۔

ہوا کہ کھڑکیوں کے راستہ باہر سے کمرے میں آتی رہتی ہے لیکن انگلیٹی جلتے وقت اگر کھڑکی دروازہ
یا روشنی والی جگہ ہوں۔ تو تازہ می ہوا انگلیٹی کے راستہ کمرے میں داخل ہوتی ہے۔ اور
ہوا کی اور مٹی زخمیہ کے باعث ہوا کی کمرے میں ہی اکٹھا ہوتا ہے۔

سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے کہ ہوا کے ساتھ ہم ۱۰۰ کاربانک ایسڈ گیس اور اس کے علاوہ
کئی دیگر قسم کی گیسوں کا مجموعہ خارج ہوتا ہے۔ اس حساب سے ۹۶۰ کعبہ انچ کا ہوا

ایسڈ ہر ایک انسان کے تنفس کے ساتھ ایک گھنٹہ کے عرصہ میں خارج ہوتا ہے۔ بدن کی کڑ

ایں کہ علاوہ انسان کی جلد کے سویا خون کے راستہ ہی کئی قسم کی گیس خارج ہوتا ہے۔

میں خارج ہوتی ہیں۔ ہر ایک انسان کی جلد پر ۸۰۰۰۰ ۸۰۰۰۰ ۸۰۰۰۰ کے قریب

سوراخ ہوتے ہیں۔ اور پسینہ پیدا کرنے والی مایوں کی نکل طوالت تقریباً ۸ میل

کی ہے۔ بدن انسان سے سانس اور پسینہ کے ذریعہ اوسط ۸۰۰۰۰ گرین فی منٹ

یا دن اپر میں ۳۰ پونڈ ۶۰۰۰۰ اور کئی قسم کی گیس خارج ہوتی ہیں۔ آپ سوچیں کہ

جس ہوا میں مشورہ کئی قسم کی گیسیں ہیں۔ اور اس پوسیدہ ہوا کے بدلے

تازہ ہوا نہ ملے۔ تو انسان کا کیا حال ہوگا۔ وہ ہی حامل ہوگا جو بیچارہ جو ہے

کا کھڑے میں بند کرنے سے ہوا تھا۔ اس واسطے مناسب ہے کہ مکان کی بنیاد

اس طرح کی ہو کہ اس کے اندر ہر ایک بشر کے لئے ۱۰۰۰ کعبہ فیٹ ہوا کی گنت

مل سکے۔ اگر کسی باعث جگہ تنگ ہو تو اس کمرہ کی کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھو

چاہئے تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ اور سانس اور پسینہ کے

ذریعہ ہوا میں جو کئی قسم کی گیسیں خارج ہوتی ہیں اور ان کے ملنے سے ہوا کثیف

ہوتی رہتی ہے تازہ ہوا سے بدلتی رہے۔ ہر ایک مکان میں تازہ ہوا کی آمد و رفت

کے لئے دو قسم کے راستہ بنائے چاہئے۔ تاکہ ایک راستہ تازی ہوا اندر آتی رہے اور دوسرے راستہ خراب ہوا نکلتی رہے۔ گرم ملکوں میں کپڑے کیان اور دروازے کی ہو اگر آمد و رفت کے لئے کافی ہیں۔ بشرطیکہ ایک سو سے زیادہ ہوں۔ اور ایک دوسرے کے مقابل ہوں۔ لیکن سرد ملکوں میں کپڑے کیان اور دروازے سردی کے باعث بند کرنے پڑتے ہیں۔ اس واسطے علاوہ ان کے مکانوں میں چھت کے نزدیک روشندان یا گنبہ کا ہونا بھی ضروری ہے۔ تاکہ کپڑے کیون وغیرہ کے بند کرنے پر بھی گنبہ یا چھت کے روشندان کے گہلا رنچر کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت ہو سکے۔ کپڑے کی رکتی ہوئے اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے کہ کپڑے کی کے نزدیک یا اس کے نیچے دروازے یا شیخانہ یا جاسے ضرور یا دیگر قسم کی سیلی جگہ نہ ہو۔ اگر ایسا ہوگا تو اس گندی جگہ کی بودار ہو کرے میں جاوے گی۔ کپڑے کی اور روشندان کے اوپر چھت یعنی شیڈ لگانے ضروری ہیں۔ تاکہ بارش وغیرہ کا پانی مکان میں نہ آسکے۔ دوم۔ کپڑے کیون اور روشندانوں کی صفائی کا بھی خیال ضرور رکھیں۔ ایسا نہ ہو کہ کپڑے کا جالا یا زنبورون کے چھتے کپڑے کیون وغیرہ کی صفائی کا خیال نہ رکھتے کپڑے کیون اور روشندانوں کو بند کر دیں۔ اور ان کے بند ہونے سے ہوا کی آمد و رفت بخوبی نہ ہو سکے۔ ایسی حالتوں میں روشندانوں کا ہونا نہ ہونا یکساں ہے۔ شاید آپ ہی کوئی دفعہ نوکر کو اس بارہ میں خفا ہوئی ہو۔ گے۔ یاد دہش کو خفا ہوتے سنا ہوگا۔ کہ گنبہ اور کپڑے کیون میں زنبورون چھتے بنائے اور کپڑے کی گہرا بنا لیں۔ یہ بڑی منحوس علامت ہے اور بیماری کا گہر ہے۔ ایسی حالتوں کے کپڑے کیون اور روشندانوں کو بند کرنے سے ہوا کی آمد و رفت میں خلل پڑتا ہے اور کثیف ہوا کے بدلے صاف ہوا بخوبی نہیں آسکتی۔

نار
ان کی
چھت

جس کے باعث ساکنان مکان بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بزرگوں نے زنبوروں اور مکڑی کو جانور ان کا ہونا نہیں لکھا ہے۔

اگر کسی کمرہ کی پیمائش کر کے اس کا رقبہ نکالنا منظور ہے۔ تو اس کمرہ کو طول عرض اور اونچائی کو آپس میں ضرب دیخو سے جو حاصل ضرب نکلے۔ وہ اس کمرہ کا کعبہ رقبہ نکلے دے گا۔ اگر کسی کمرہ کے چاروں پہلو برابر ہوں تو ایسے کمرہ کے بالمقابل دہلی دیواروں کے رقبہ کی اوسط لمبائی کو آپس میں ضرب دینے سے اس کمرے کا مربعہ رقبہ معلوم ہو جاوے گا۔ اگر اس کمرے میں بڑی بڑی الماریاں و صندوق وغیرہ پڑے ہوں۔ تو ان کا بھی خیال رکھیں۔ کیونکہ انہوں نے بھی کمرے کی کچھ جگہ روکی ہوئی ہے۔ اسی طرح سے الماری وغیرہ کا رقبہ نکال کر اس رقبہ کو کمرے کے رقبہ سے منہا کر دیں۔ اور حاصل تفریق جو جگہ ہو وہ آدمیوں کے حصہ میں آتی ہے۔ اگر اس کمرے میں ایک سے زیادہ آدمی سوتے ہوں۔ تو باقی ماندہ رقبہ کو آدمیوں کی تعداد سے تقسیم کر کے حاصل تقسیم یعنی خارج قسمت سے معلوم ہو جاوے گا۔ کہ فی کس کتنی جگہ آتی ہے۔ ہر ایک انسان کے لئے حالت صحت میں اگر کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک ہو تو کم سے کم ۱۰۰۰۔ یا ۱۲۰۰۔ مکعب فیٹ جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور بیماروں کو لئے پندرہ سو۔ بیس سو مکعب فیٹ جگہ ہونی چاہئے۔ وہ بھی ایسی کہ اس میں تازہ ہوا کی بخوبی آمد و رفت ہو سکے۔ اور کثیف ہوا کسی طرح اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ اسلئے ضروری ہے کہ چنان تک ممکن ہو سکے ہر ایک بیمار کو کھلے ہوا دار مکان اور کمرے میں رکھنا چاہئے۔ اپنی تنگ میں بیماروں کو چھوٹ وغیرہ

یا سایہ سوجھانے کی غرض سے ٹنگ و تار یک کروں میں بند کیا جاتا ہے۔ یہی قسم
مریض اور اوسکے لواحقوں کے لئے سخت بھری صحت ہو۔ ہر ایک قسم کے بیمار کے لئے
خاص کر سر جیکل پیاروں یعنی پھوڑے پھنسی واسے اور زخمیوں کے لئے تو تازہ
ہوا اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ اور اس ملک کے کئی۔ سر جیکل بیمار ٹنگ و تار یک کروں
میں رکھو جانے کو باعث ہی عمدہ علاج معالجہ ہونے پر یہی پانی ہی یا۔ اور لڑکی
سختاؤں میں پیاروں میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں۔

پانی

پانی ایک ایسی چیز ہے کہ اس کو بغیر انسان کا گذارہ نہیں چل سکتا۔ پانی پینے۔ کھانے
پکانے۔ نہانے۔ گپڑے۔ بدر و وغیرہ کو دہرے اور کئی کاموں میں آتا ہے۔
مصفا پانی کی بھی ویسی ضرورت ہے جیسو مصفا ہوا آبی۔ عمدہ پانی شفاف۔ بزرنگ
بے بو۔ اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔ اس میں کوئی غیر جنس تیرتی ہوئی نظر نہیں آتی۔
انسان کو کئی جگہوں سے پانی بہم پہنچتا ہے۔ مثلاً بارش۔ تالاب۔ کنوؤں۔
نہر۔ دریائے۔ چشمہ وغیرہ۔

بارش کا پانی۔ اور پانیوں کی نسبت صحت بخش صاف اور خوش ذائقہ
ہوتا ہے۔ بشرطیکہ یہ پانی زمین پر گرنے سے پہلے ہی اکٹھا کر لیا جاوے۔ بڑے
بڑے شہروں کی بارش کا پانی کھلے میدانوں کی بارش کے پانی کی نسبت کثیف
ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑے شہروں کی ہوا میں غبار کے کارخانوں اور دیگر خرابیوں کے

باعث کئی کثافتیں ہوتی ہیں۔ اور بارش کا پانی گرتے وقت ہوا میں دران کثافتوں کو
 حل کر کے انہیں بل لینتا ہے۔ اگر بارش کا پانی زمین پر گرنے سے پہلے اکٹھا کرنا منظور
 ہے تو صاف سپٹر کے کئی چادر کے چارون کو نے اس طریق سے کسی چیز کے ساتھ ملا دین
 کہ چادر زمین پر نہ لگنی پادے۔ اور چادر کے عین درمیان میں صاف ستھرا چینی۔
 شیشے۔ کانسے۔ یا پتھر کا برتن۔ یا ایسی قسم کا کوئی دیگر بوجہ رکھیں۔ تاکہ چادر کے
 درمیان میں ایک نشیب سا ہو جاوے۔ جتنا پانی بارش کا اس چادر پر پڑے گا۔
 وہ چادر کے ڈھلوان کے باعث اس نشیب کی طرف مائل ہوگا۔ اب اس نشیب
 کے بالمتقابل چادر کو نیچے کوئی گہرا یا دیگر صاف ستھرا برتن رکھیں تو چادر کے پانی
 کو اس برتن میں اکٹھا کر دیں۔

اکٹھا کرنے
 کا طریق۔

بارش کا پانی زمین پر گرنے سے اور بھی میل ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ہوا میں سو سائیکل
 کثافتوں کو جذب کرنے کے علاوہ زمین پر پڑنے سے مٹی۔ چونا۔ اور دیگر قسم کی
 غلطیتیں بھی پانی میں حل ہو کر مل جاتی ہیں۔ اس واسطے خاص کر اون ٹانگوں یا
 شہروں کو جنکی گزران چھپڑوں یا تالابوں کے پانی پر ہے۔ یا اون
 شہروں کو جو تالابوں پر نہانے کے عادی ہیں۔ تالابوں کے پانی کو صاف
 ستھرا رکھنے کے لئے مفصل ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

تالاب

تالابوں کو
 ستھرا رکھنے کی
 احتیاط۔

زمین صاف کرنے

(۱) اوس جگہ پر جس زمین کا پانی بیکہ تالابوں میں آتا ہے نہ بول براز
 خود کریں۔ نہ لوگوں کو کرنے دیں۔ بلکہ اس زمین کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔

(۲) کسی حالت میں اوس میدان میں مردار جانور یا ان کی ہڈیاں۔ یا دیگر
 قسم کی غلطیتیں نہ رہنی چاہئیں۔ اگر اس میدان کے نزدیک مردار ہینیکہ کی

تو مرداروں کا پھینکنا بند کر دینا چاہیو۔ یا اون دو لون قطعوں کے درمیان بڑی دیوار
باندھ رکھا نا چاہئے۔ تاکہ مرداروں کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آوے۔

یہ اندر

پانی

(۵) تالابوں کی نالیوں اور بدرومیں پانی نہ بہرنا چاہئے۔ سوچئے کہ انسان کو
ایسی غلیظ چیزوں سے قدرتی کیسی نفرت ہے۔ اور یہ بھی آپکھوتا گیا ہے کہ پانی
بڑی دفعہ جتنی غلاتین یہ اپنومین حل کر سکتا ہے۔ اپنوساتہ بہا بیجاتا ہے پس
اگر کسی نے چورنی نظر بچا کر تالاب کی بدرومیں پانی نہ کر دیا۔ یا متوقعہ پاکر مردار
یا دیگر کسی قسم کی غلات اس جگہ پھینک دی۔ تو اس نے اس طرح کرنے سے
خالی اپنا ہی نقصان نہیں کیا۔ بلکہ وہ اپنومین کی صحت کے نقصان کا
باعث ہوا۔ یہی ایک بہاری وجہ ہے کہ موسم گرما میں وبائی امراض پھیلتی ہیں۔
تالابوں کی پانی کو بوسیدہ اور کریم دار ہونے کی بھی یہی وجہ ہے۔

لاروں کی

بیشمار

(۶) قبرستان اور گھٹ کے دھون کا پانی تالابوں میں نہ جائے دینا چاہیو۔ کیونکہ
ان جگہوں کی زمینوں میں کئی قسم کی آرگے تک کثافتیں ہوتی ہیں۔ جو پانی بہتا
ہوا اپنومین حل کر بیجاتا ہے۔ اور ان کثافتوں کو باعث مضر صحت پڑتا ہے۔

گھٹ کا پانی

نہاؤ

(۷) نہانے کے تالاب اور میو کے تالاب علیحدہ علیحدہ ہونے چاہئے۔

میو کے تالابوں

میں نہاؤ

(۸) اگر کسی شہر میں صرف ایک ہی تالاب ہے۔ جس سے پانی ملتا ہے تو اس میں
نہانا اور کپڑے دھونا نہ چاہیو۔ بلکہ دیگر حیوانات کے نہانے۔ پینے وغیرہ کے لئے پانی
کو تالاب سے برتن میں بیکر تالاب کی حد سے باہر ایسے طریق سے استعمال کریں کہ
وہ پانی پھر لوٹ کر تالاب میں نہ آ سکے۔

(۹) جس تالاب میں کھانپان پانی میو ہوں۔ اس تالاب سے حیوانوں کو پانی نہ پلاؤں

پھر کھانا

نہاؤ

اگر بغیر اس سے گزار نہیں چل سکتا۔ تو حیوانوں کو تالاب کی حد سے دو کھڑا کر کے ٹھہرے۔
 یا چھٹی وغیرہ میں پانی بہ کر پلانا چاہئے۔ کیونکہ بہتر۔ بکری۔ گھاس۔ کی بیج۔ ایک جہتی
 عادت ہے۔ کہ پانی پی کر اس جگہ بول براز کرتی ہیں۔ پس اگر پیوے والے تالاب پر
 پران حیوانوں کو لیجا یا گیا۔ تو یہ جانور پانی پی کر وہاں بول براز کر دیں گے۔ اور
 یہ غلطی اسی پانی میں نکلے اس پانی کو خراب کر دیگی۔ اور پانی مضرت
 پڑے گا۔

(۸) تالاب چتر گہرے ہوں اور نمایاں نہ ہو۔ کیونکہ اس طرح پانی کم ذائقہ ہوتا ہے۔
 (۹) تالابوں میں پھلی اور کچھوڑ کا ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ ان دونوں چیزوں کے
 ذریعہ پانی کی کئی قسم کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ پھلیاں چوٹے چوٹے کپڑوں
 کو کھاتی ہیں اور پانی صاف بہتر ہو جاتا ہے۔

(۱۰) پینے والے پانی کو تالابوں پر۔ دھوئیں کے کپڑے دھونا بھی مضرت ہے۔
 کیونکہ ان کپڑوں کی غلط پانی میں مل کر مضرت پڑیگی۔

(۱۱) اگر ممکن ہو تو تالابوں میں نہری پانی لانا چاہئے۔ کیونکہ بہر کیف نہر کا۔
 پانی سطح زمین کے دھون سے اچھا ہوگا۔

(۱۲) ایسے تالابوں کے گرد جن میں نہر کا پانی پڑتا ہو۔ بڑے بڑے بندھوں
 چاہئیں۔ تاکہ گرد و نوح کی سطح زمین کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آ سکے۔

(۱۳) اگر ممکن ہو تو تالابوں کی بنیاد اس طریق پر ہوئی چاہئے کہ چاروں طرف
 کے ذریعہ یا خالی نکاسو نالی کے ذریعہ پانی کا نکاس تالاب کے پینڈے کے برابر ہو۔
 اور پانی لانیوالی نہر کا انتظام تالاب کے اوپر کی سطح کو برابر ہو۔ اس طریق سے تالاب کا

عمیق تالاب
 برائے بہت

پھلی اور کچھوڑ
 میں رہتا ہے۔

دھوئیں کے کپڑے
 پر نہ دھوئیں

بہر کا پانی اچھا

تالاب کے گرد

تالاب کا پانی
 پینڈے کے برابر
 نکاس ہو

پانی صاف رہتا ہے ۔

(۱۳) شہر کی بدر رو یا گندری پانی کی نامی کو کسی صورت میں تالاب کو درمیان یا تالاب کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ بدر کو تالاب کے نزدیک ہی ہونے سے بدر زمین سے کئی قسم کی غلامتیں زمین کو طے کر کے تالاب کے پانی میں جا ملین گی۔

(۱۵) اگر ممکن ہو تو دو چار سال کے بعد تالاب کی گارنٹھوا دینی چاہئے۔

(۱۶) جن شہروں یا گاؤں کے لوگوں کا گذرہ صرف تالاب کے پانی پر ہی ہے۔ ان کو چاہئے کہ تالاب کے کنارے سے دو چار گز کے فاصلہ پر زمین میں کنواں کھود کر اسے زمین سے پانی پیوئیں۔ اس طریق سے اس تالاب کا پانی زمین سے گذر کر اس کنوئین میں پہنچے گا۔ اور تالاب کی نسبت قدرتی صاف ہو جاوے گا۔ اور پینے والے جو کنوئین وغیرہ

کی آفت سے بھی رٹھی پاویں گے۔ کیونکہ اکثر مسموم دیکھا ہے۔ کہ خراب پانی سے ان لوگوں کے حلق میں جو تکین چلی جاتی ہیں۔ جس کے باعث سخت بیماریاں ہوتی ہیں۔ اور کئی دفعہ ان جو کنوئین کا گلو سڑ نکالنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ دیکھا جاتا ہے۔ کہ اکثر کنوئین

کنوئین سے پانی کنپینچے کی تکلیف سے بچنے کی خاطر تالاب سے پانی بہرتی ہیں۔ مزید ان کو اس بات کی بڑائیوں کی بابت مستورات کو آگاہ کرنا چاہئے۔

کنوئین۔ پنجاب کو اکثر شہروں میں پانی کنوئین سے لیا جاتا ہے۔ کنوئین میں ہی بارش کا پانی جاتا ہے۔ بارش کا پانی زمین کے مختلف طبقوں کے درمیان سے گذرنا ہوا اور کئی قسم کے نمک اپنی زمین میں مل کر رہا ہوا زمین کے پتھر تھوڑے پتھر چٹھیرا ہے جس کے نیچے نہیں

گذر سکتا۔ پس کنوئین کے پانی کی حالت اول اس زمین پر منحصر ہے جسے کنوئین کھودا جاوے۔ اگر کسی وقت اس میں تبستان۔ مرگھٹ یا لورہنی وغیرہ کے ڈھیر ہوں گے۔

تالاب
بجاوے

بکی گار
کلوئین

بے نزدیک
دیکھو دکر
پینو۔

یکوئین

تو اس کنوئین کا پانی فرو خراب ہو گا۔ اور ایسی جگہ کے کوئین کا پانی ہرگز نہ پیا جائے۔
 دوم۔ اگر کنوئین ایسی جگہ نہیں کہو داکیا لیکن میدان بے پرواہی کے باعث اس کے
 گرد و نواح کی زمین سیلی کیچر دار اور گندی رہتی ہے۔ تو یہی اس کو کئی قسم کی غلطیتیں بارش
 وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر تہ نشین ہوتی ہوئیں کنوئین کے پانی میں جاملتی ہیں۔
 پھر انے شہروں یا گاؤں کی زمینوں میں پڑائی آبادی کے باعث کئی قسم کی غلطیتیں
 کے ڈھیر جمع ہو کر ہوتے ہیں۔ اور یہ غلطیتیں بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر
 کنوئین کے پانی میں ملتی رہتی ہے۔ جن کے باعث شہر کے اندر والے کنوئین کا پانی
 خراب ہوتا ہو۔ اس واسطے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے پیو والے پانی کے کنوئین
 کو شہر سے باہر صاف ستھری زمین میں ہونا چاہیو۔ لاہور و اشترورکس کے ذریعہ جو
 پانی ملتا ہے اس کو مضاعف اور لہیز ہونے کا باعث یہ ہی ہے کہ وہ کنوئین جن سے
 یہ پانی آتا ہو شہر سے باہر صاف ستھری میدان میں واقع ہیں۔ کوئین کو صاف
 ستھرا رکھنے کی غرض سے مفصل ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱) کوئین کی گرد و نواح کی زمین کو صاف رکھنا چاہیو۔ اس جگہ کیچر جمع نہ ہونے پڑے۔

(۲) کوئین کے نزدیک جاکھ فرو اور بدر رو نہ ہونی چاہئے۔

(۳) کوئین کے نزدیک روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ ہونے چاہئے۔

(۴) کوئین کے نزدیک والی نالیوں کو ہر وقت صاف اور ستھرا رکھنا چاہئے۔

(۵) کوئین کے نزدیک قصا بون۔ دگر بون۔ چہرنگ وغیرہ لوگوں کی دوکانیں

نہیں چاہئے۔ اگر کسی کنوئین کے نزدیک ایسی دوکان ہو جو تو فوراً اس کوئین کو
 متروک کر دینا چاہیو۔ تذکرہ بالا غلطیتوں کے علاوہ کئی دیگر قسم کی غلطیتیں لوگ

ترتار
نہ ہوا

کنوئین کا
کنوئین کا

قصا بون
کنوئین کا

ناواقفی کے باعث کوئین مین پینک ویز مین۔ اور اس کی پانی کو گندہ کر دینا۔ کیا آپ
 نے کسی کسی کو نہیں کہا۔ یا کہتے نہیں سنا۔ کہ گندہ۔ نہ تہہ برتن کو ست لگاؤ۔ پانی
 خراب ہو جاوے گا۔ سو جو جب برتن کو تہہ لگانے سے برتن کا اندرونی پانی خراب
 ہو جاتا ہے۔ اور غیر محنت خیال کیا گیا ہے تو کیا کوئین مین کھلے طور پر خراب
 چیزیں پینے کو کوئین کا پانی مانیں اور غیر محنت نہ ہو گا۔ گھر کے کا پانی تو ایک آدمی
 یا ایک کبوتر کو مضرت نہ ہو گا۔ اگر کوئین کا پانی لگے گا تو کوئی کنبو ن کا نقصان کرے گا۔
 ناظرین مین سے بہت سی صاحبوں نے ملاحظہ کیا ہو گا کہ پنجاب مین اکثر لوگ کنوؤں
 کے چبوتروں پر نہاتے ہیں۔ اور ان پر گندگی آلودہ میلے پٹھے کپڑے دھوتے ہیں۔ انکو
 نہانے اور کپڑے دھونے کی چینیٹیں کھلے طور پر پانی مین جاتی ہیں۔ کنوؤں پر آبد
 کرتے ہیں۔ سقہ مٹی آلودہ پاؤں کنوؤں کو چبوتروں پر دھوتا ہے۔ اور دھون
 کے پانی کا بہت سا حصہ کوئین مین جاتا ہے۔ کوئین کی بدرو غلیظ ہو کر کئی قسم
 کی عفونت دیتی ہے۔ کیا اس طریق سے کوئین کا پانی گندہ نہیں ہوتا۔ تو اور کیا ہوتا
 ہے۔ اگر آپ کو سامنا آپکو جیلا کر آپ کو پیو والے گھر سے مین پاؤں کے دھون یا غلیظ
 کپڑے کے دھون کے پانی کو چند قطرات ڈال دیں۔ تو کیا آپ بے تحاشا یہ نہ کہہ
 اوشمین گے۔ ارے میان۔ ارے بہاوی۔ یہ کیا کیا۔ پانی خراب کر دیا۔ اسکو پینیک
 دو۔ اور لے آؤ۔ اگر امیر ہے تو گھڑی پہوڑنیکا حکم دیدیگا۔ کیا انوس کی جگہ نہیں۔
 جب گھڑی کے لٹو اتنا ترد کیا جاتا ہے تو کوئین کے لٹو جس سے کئی لوگ پانی پتہ مین چند
 ترد کیوں نہ ہونا چاہو۔ تاکہ ہر ایک بشر کو صاف اور شفاف پانی پی کیلئے ملے۔
 (۶) کنوؤں کے چبوترے ہمیشہ باہر کی طرف ڈالو بنا لے چاہو۔ اور ایک یا دو جگہ

رہتا

چبوتر

پر چھان پانی بہرے کا موقع رکھنا ہو۔ چبوتری میں پادان بنایا جاوین۔ تاکہ پانی کھینچنے کے وقت صفہ آسانی اوپر کھڑا ہو سکے۔ اور پاؤں پھیلنے کا اندیشہ ہی نہ رہے۔ اور کسی کو کوئین کے چبوتری پر کپڑے وغیرہ دھونے اور نہانے کا موقع نہ ملے۔ چبوتری کو سطح زمین سے خراب اونچا ہونا چاہئے۔ تاکہ اس کے گرد نواح کی زمین کا پانی بھی بارش کے وقت اوپر اٹھ کر کوئین میں نہ پڑے۔ اور جالور اندھیرے وغیرہ کی وقت اس میں نہ گر سکیں۔ جس کوئین کے چبوتری پڑائے ہوں۔ اور لوگوں کو نہ بنانے کی توفیق نہیں تو اس کو کوئوں پر نہانا۔ کپڑے دھونا قطعاً بند کرنا چاہیے۔

چبوتری پر نہ چاہئے۔

کوئوں میں وغیرہ نہ چاہئے۔

(۷) کوئوں میں ارادتا کوئی میلی چیز نہ پھینکی جائے۔ جیسا کہ اکثر اپنی ملک کے اہل ہندو میں یہ قول بتا شود وغیرہ پھینکنے کی رسم ہے۔ میٹھا یعنی مصری اور تباشیر ڈالنا تو چند ان نقصان نہیں۔ لیکن نباتاتی چیزیں مثلاً پھول۔ آرد وغیرہ ڈالنا تو کوئوں کے پانی میں کرم پل پڑتے ہیں۔ اور اوستی پانی کو لوگ مع کرموں کے دیکھ کر بہالے بغیر چلی جاتے ہیں۔

کوئین چرائی جلاؤ۔

(۸) اگر کوئین پر عوام الناس کے فائدے کو لئے روشنی کرنا منظور ہے۔ تو کوئین کی موئہ سے باہر اور قدرے فاصلہ پر چراغ وغیرہ جلا سکتے ہیں۔ تاکہ دلی نشا بہی پورا ہو۔ اور چراغ یا تیل کوئین میں ہی نہ پڑے۔ چونکہ کوئین پر چراغ جلائے گا پنجاب میں بہت رواج ہے۔ اسلئے اس بات کی طرف مستورات کی خاص توجہ دلائی جائے۔

(۹) پانی کھینچنے وقت کوئین میں مٹی آلودہ یا کسی قسم کا میلا برتن یا سیلی رستی نہ ڈالنی چاہئے۔ کیونکہ وہی مٹی۔ یا دیگر قسم کی غلاظت برتن سے کوئین کے پانی میں

حل ہو کر سب پانی کو خراب کر دے گی۔

(۱۰) اس قسم کی غلاظتوں کے علاوہ کئی قسم کی غلاظتیں نہوا کے ذریعہ اندر پہنچ جاتی ہیں۔ مثلاً مٹی۔ پتے وغیرہ۔ اسلئے چوتروں کو سطح زمین سے اونچا رکھنا چاہئے تاکہ پتے مٹی وغیرہ چیزوں کو کنوئیں میں گرنے کا موقع نہ ملے۔

نندگھونسلے

(۱۱) پرنڈکنوؤں کے اندر اونچے بنائے جاتے ہیں۔ اور ان کے پچے پانی میں گر کر رہ جاتے ہیں۔ اور پانی کو بوسیدہ کر دیتے ہیں۔ اس واسطے اگر ممکن ہو تو کنوئیں کے موند پر لوہے یا دیگر دھات کی چھنی دار چھت اس طریق سے ڈالنی چاہئے۔ کہ اس چھت کے پہلو کے برابر پانی کھینچنے کی جگہ رہے۔ اور کنوئیں کی دیواروں میں موریان وغیرہ نہ رکھنی چاہئیں۔ جیسا کہ اکثر کنوؤں میں اترنے کی سہولیت کی غرض سے رکھی جاتی ہیں۔ کیونکہ ان میں بھی پرنڈگھونسلے بنا لیتے ہیں۔

(۱۲) اگر پانی مویشیوں کے ذریعہ کنوئیں سے نکالا جاتا ہے۔ تو مویشیوں کے چلنے والی جگہ کو صاف ستھرا۔ اور اس طرز پر ڈھالو رکھنا چاہئے کہ ان کا گوشت پیشاں اور پاؤں کی پامال شدہ مٹی یا بارش کے وقت اس قسم کی دھون کنوئیں میں نہ جاسکے۔

ون کی دیگر
تھوئیں میں
نہ پائے

(۱۳) جن کنوؤں کا پانی پیئے میں آتا ہے ان کنوؤں پر معمولی چھت یا درخت نہ ہونے چاہئے۔ چھت ڈالنے سے کنوئیں کے تجارت اچھی طرح سے نہیں نکل سکتے اور چھتوں میں پرنڈگھونسلے بنا لیتے ہیں۔ جن کے گھونسلوں سے انڈے یا بچہ پانی میں گر کر مر جاتے ہیں۔ اور بوسیدہ ہو کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔ درخت لگانے سے درختوں کے پہول پتے پرنڈوں کے گھونسلوں سے انڈے بچے گر کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔

(۱۳) اگر کوئی کنوؤں مدت سے ویران پڑا ہو۔ اور پانی اوکھا پیر استعمال میں لانے کی منشا ہے تو اول اُسکے پڑائے پانی اور گارگوٹھلو ادینا چاہیو۔ گارگوٹھلے کے چند دن بعد اس کنوئین کا پانی استعمال کریں۔ تاکہ نئی پانی کی مٹی وغیرہ نہ لٹھین ہو جاوے۔
(۱۴) کنوئین میں سے کم سے کم ہر سال نہین تو ہر دو سال ٹوٹے پھولے برتن اور کھار وغیرہ نکال دینی چاہئے۔ کیونکہ گاروغیرہ کے نہ نکالنے سے بھی پانی عفونت پکڑتا ہے۔ اور مضر صحت ہو جاتا ہے۔

(۱۵) شہر کے کنوؤں کے نزدیک والی نالی کو صاف ستھرا کر لینا چاہیو۔ تاکہ زائد پانی اس سے بآسانی بہ جاوے۔ اور نالی میں جمع نہ رہے۔ اگر کنوؤں شہر میں کسی ایسے موقع پر ہے کہ اسکی چاروں طرف آمدورفت کا راستہ ہی۔ تو اس کی چاروں طرف نالی ہی ہوتی چاہئے۔ اور یہ نالی بڑی نالی کی طرف ڈالو کہ مٹی چاہئے۔ تاکہ نالیوں میں سے پانی بآسانی بہ سکے۔ کنوئین کے گرد پانی جمع نہ ہونے پلے۔ اور آمدورفت کے باعث کیچڑ ہونے کا موقع نہ ملے۔

چشمہ - اکثر پہاڑی ملک کے شہروں کے لوگ چشموں کا پانی استعمال کرتے ہیں۔ چشموں میں یہی کنوؤں کی طرح بارش کا پانی آتا ہے۔ چشموں کو پانی کی صفائی وغیرہ کے لئے بھی وہی احتیاط ضروری ہیں جیسا کہ کنوؤں کی بیان میں آیا۔
نہرین - کئی شہروں کا گذرہ نہروں کے پانی پر ہی ہوتا ہے۔ مثلاً لکی مروت۔
نہرین - اسی جگہ کی زمین کے ریتلا ہونے کے باعث کنوؤں کا کھودنا دشوار ہوتا ہے۔ اسلئے اسی ملک کے باشندوں کو آبہ دس میل سے پانی لانا پڑتا ہے۔ بناوٹی نہرین تو دریا سے سونکالی ہوئی ہوتی ہیں۔ لیکن قدرتی نہرین چشموں سے شروع ہوتی ہیں۔

نہر کے پانی میں چشمہ یا دریاے کی موجودہ کثافتوں کو علاوہ نہروں کے آشنا گذر کے
 وقت کئی دیگر قسم کی غلطیتیں بھی طلباتی ہیں۔ مثلاً گرد و لواج کی زمین کا دھون۔ دروازوں
 کی لاشیں معدنی اور نباتاتی غلطیتیں جو نہر کا پانی اپنی آشنا راہ میں بہا لی جاتا ہے۔
 خاص کر اگر نہر کے کنارے پر کھائون ہوں تو ملک کو رواج کے بموجب ساکنان دیہہ بھی نہر
 کے نزدیک والی کھائی گہڑ ہوں میں بول براز کر کے کچھ دنوں کے بعد ایسی قسم کی غلطیتوں
 کے ڈھیر لگا دیتے ہیں۔ جو یا تو سوا کے ذریعہ خشک ہو کر پانی میں ملتا رہتا ہے۔ یا بارش
 ہوئے پر ایک ہی دفعہ دھل کر پانی میں جا ملتا ہے۔ بول براز کے علاوہ سیکڑوں باشندہ
 اپنے میلے کچیلے کپڑے بھی نہر میں دھرتے ہیں۔ اور ان کے پکڑوں کی سیل اور کتڑے ہی
 سن صابن دین بہر کے اندر اس پانی میں ملتا رہتا ہے۔ لاہور ہی کی نہر کا حال سنو
 اس نہر کو میان میر کے پاس دیکھو تو اس کا پانی شفاف سا نظر آوے گا۔ اور وہی نہر
 لاہور شہر کے پہاڑی یا ٹکسالی دروازہ کے پاس دیکھو۔ پانی دیکھو میں بھی سیلا اور
 یوں ہی عفوئت پذیر ہوتا ہے۔ اسی باعث ایسی نہروں کا پانی جو گانہ وغیرہ کو درمیان
 سو گزرتی ہیں۔ جگلی نہروں کی نسبت بہت ہی غلیظ ہوتا ہے۔ بوقت اشد ضرورت
 نہر کے پانی کو ادبانے اور غلیظ کرنے کے بغیر ہرگز نہ پینا چاہیے۔ اگر غلط دستیاب نہیں
 ہو سکتا۔ تو اول پانی کو پیٹھ پر کسی سڑی وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنا چاہئے۔ بعد ازاں
 اس میں چاء کے پتے ڈال کر چاء کا خاندہ بنا کر پیوں۔ وہاں امراض کو دنوں
 میں نہر دریاے وغیرہ یا ایسے کنوئین جس کے گرد وہاں بیماریاں پھیلی ہوں۔ پانی
 نہ پینا چاہئے۔ کیونکہ اس ملک کے لوگ ایک عام رواج کے باعث بیماروں کو کپڑے
 خواہ بیمار کسی بیمار ہی میں مبتلا کیوں نہ ہوں۔ تالاب۔ کنوئین وغیرہ پر دھوسے

اس طرح
 ہوتا ہے۔

درمیان
 نہر کے پانی
 فرق۔

پانی صاف
 نہ پینو۔

دنوں
 صاف

کے عادی ہیں۔ جس کے باعث وبائی بیماریاں گرتا رہتا ہے۔ مریض کے کپڑوں کی سیل بولس وغیرہ غسل کر پانی میں جالتی ہیں۔ اور اس طریق سے وہ زہر پانی کے ذریعہ پانی پینے والوں کے جسم میں جا کر انکو اسی بیماری میں گرفتار کرتا ہے۔

دریائے گنگا کی شہر دن کا لہرہ دریاؤں کے پانی پر ہی ہوتا ہے۔ دریاؤں کا پانی نہروں کے پانی کی نسبت اور بھی خراب ہوتا ہے۔ کیونکہ ان شہروں کی (جو بربل دریائے واقع ہیں) بدر رو کا مہوں۔ اور کارخانوں کی غلطیوں وغیرہ غسل کر دریائے میں جالتی ہیں اور خاص کر موسم برسات میں مٹی وغیرہ۔ اور دیگر غلطیوں کے باعث جو بارش کے ذریعہ سطح زمین سے غسل کر دریائے میں آلتی ہیں۔ پانی اور پی گندلا ہو جاتا ہے۔ اس واسطے دریائے کا پانی استعمال کرنے میں خاص کر جبکہ دریائے طبعیاتی پر ہونہایت ہی احتیاط رکھنی چاہئے۔ اور اگر پانی کی اشہد ضرورت ہو تو دریائے کا پانی پینے سے پہلے وہی احتیاط کرنی چاہئے۔ جس کا ذکر نہروں کے پانی میں آچکا ہے +

ام پیوریٹیز آف واٹر۔ یعنی پانی کی نجاستیں۔ پانی میں دو قسم کی نجاستیں ہوتی ہیں۔ (۱) وہ جو اس میں حل ہو جاویں۔ اور نظر نہ آویں۔ (۲) جو حل نہ ہوں اور نظر آویں۔ تیسرے والی نجاستیں ہی دو قسم کی ہوتی ہیں (الف) سدنی یعنی ان آرگے نک (ب) بناتاتی یعنی آرگے نک۔

ان آرگے نک۔ یعنی سدنی نجاستیں۔ اکثر مٹی وغیرہ کی قسم سے ہوتی ہیں دریاؤں۔ چمپڑوں۔ اور تالابوں کے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ اس قسم کا سیلا پانی پینے سے انسان اس حال پیش وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔

آرگے نک - یعنی نباتاتی نجاستین کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور سعدی بنجاستین کی نسبت سخت مضرت صحت ہوتی ہیں۔ پانی میں کئی قسم کے بیج چھوٹے چھوٹے کپڑے (پوئین) کپڑوں کا دھون زمین کے دھون کے طرح سے ہزاروں کی ہزاروں اور چھوٹی جو تکین ہوتی ہیں۔ اگر اس قسم کا پانی پیا جاوے۔ تو آپ سوچ سکتے ہیں کہ اس کا نتیجہ کیا ہوگا۔ جس قسم کے کرم پانی میں ہون گے اسی قسم کے کرم انسان کے شکم وغیرہ میں پیدا ہو جاویں گے۔ کدو دانے۔ بلبب۔ وغیرہ۔ اگر جو تکین ہونگی۔ تو حلق وغیرہ میں چمٹ کر جریان خون کا باعث ہونگی۔ خدا نخواستہ اگر ہیضہ کا زہر پانی میں ملا ہے یا ہیضہ کے مریض کے آلودہ کپڑے یا بول و براز اس میں ڈالے گئے ہیں۔ تو ایسا پانی پینی والا ضرور اس مرض میں مبتلا ہوگا۔ ایسا واسطے وہابی بیماریوں کے دوزخ میں پانی وغیرہ ہر ایک جگہ سے بغیر احتیاط کو نہیں پینا چاہیے۔ آرگے نک اور ان آرگے نک قسم کی نجاستوں کے علاوہ پانی میں دیگر قسم کی ایسی نجاستین ہوتی ہیں جو دیکھنے میں نہیں آتیں۔ لیکن کیمیاء کی شناخت سے پہچانی جاتی ہیں۔ مثلاً ایتھوینا ہوا کا پانی میں ہونا۔ گو یہ ہوا خود مضرت صحت نہیں لیکن اس کے موجود ہونے سے پانی میں کئی دیگر قسم کی کثافتوں کو موجود ہونے کا گمان ہو سکتا ہے۔ کیمیاء کی شناخت سے نامی ٹرائیٹ قسم کے نمکوں کی پانی میں پا کر جانے سے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ اس پانی میں تازہ آرگے نک نجاستین موجود ہیں لیکن نامی ٹرائیٹ قسم کے نمکوں کے پانی میں پا کر جانے سے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ آرگے نک قسم کی نجاستین جو پانی میں نہیں۔ قدرے آکسی ڈائیڈ ہو گئی ہیں۔ یعنی ہڈی ہو گئی ہیں۔ اسلئے نامی ٹرائیٹ قسم کے نمکوں کا موجود ہونا نامی ٹرائیٹ

قسم کے نمکون کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ دوسرا سیفیرسٹڈ لائیڈ رجن کھانسی پانی میں ہوتا۔ اس ہوا پانی بہت بدبودار ہوتا ہے۔ ایسا پانی پیو سوائے انسان مرض اہمال۔ پچیش اور ڈنبل میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسوا پانی میں پتیل کا برتن ڈالنے سے برتن کا رنگ شہری ہو جاتا ہے۔ مرض ٹمائی فائیڈ فیور اور سفید اکثر پانی کے پانی میں ان بیماریوں کے مریضوں کے بول چہرہ کے ریزوں کو ملنے سے اور اس زہر آلودہ پانی کے پانی سے تندرست آدمی بھی اسی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر اس زہر آلودہ پانی کو دودھ میں ملایا جاوے۔ اور وہی دودھ استعمال میں لایا جاوے تو ہتھی آدمی اس دودھ کو پیوین گے۔ مبتلا مرض مذکور ہوں گے۔ موسم کے لحاظ سے یہی دیا ہے۔ کوئین۔ تالاب۔ وغیرہ کے پانی میں خرابیاں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً موسم برسات کے اخیر میں اکثر کنوؤں اور کھل تالابوں کا پانی چڑھ آتا ہے۔ اور موسم سرما کی نسبت ان کے پانیوں کی رنگت۔ ذائقہ اور خوشبو بدل جاتی ہے۔ اور پانی ویسا خوشگوار نہیں رہتا۔ اسلیو اگر کسی موسم میں کوئین کے پانی کے ذائقہ وغیرہ میں فرق معلوم ہو تو پانی کو جوش دیکر اور فلٹر کر کے پینا چاہئے۔ موسم برسات میں کنوؤں کے پانی کے چڑھ آنے سے سطح زمین کی نجاستوں کو باقی نہیں حل ہونے کا موقع ملتا ہے۔ چونکہ پہلے نمیدانوں کی نسبت شہروں کی تہ زمین پر اور اس کے نیچے ہی سیکڑوں میں نجاستیں ہوتی ہیں اس واسطے شہروں کے کنوؤں کا پانی برسات میں خراب ہو جاتا ہے۔ اور اس کے استعمال سے بخار اور پچیش وغیرہ کی بیماریوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور بیماری بڑھنے سے لے کر اموات بھی بڑھ جاتی ہے۔

اگر کوئی نوٹیشن آف واٹر۔ یعنی امتحان پانی۔ پانی کی کیمیائی شفاعت بیان

کرنے سے ہماری ناظرین کو چند ان نایادہ حاصل نہ ہو گا۔ کیونکہ اون کے پاس کیمیاء کی
 شناخت کے آلہ اور اشیاء موجود نہیں ہوتے۔ اس واسطے سرسری امتحان کا طریق لکھا جاتا
 ہے۔ پانی کو سرسری طور پر ملاحظہ کرتے وقت اسکی رنگت صفائی خوشبو اور ذائقہ دیکھنا
 چاہئے۔ طریق امتحان۔ ایک شفاف لمبے ٹمبلر گلاس میں پانی بھر کر گلاس کو کسی
 ہموار جگہ پر یا منیر پر رکھ دیں۔ تاکہ پانی ٹھیر جاوے۔ پانی کے ٹھیر جانے پر پانی کو شیشہ
 کے درمیان سے دیکھو۔ اس میں تیرتی ہوئی چیزیں یا نہ نشین چیزیں بخوبی نظر آسکیں
 گی۔ اگر اس وقت کوئی چیز نہ نشین نہ ہوئے۔ تو ۲۴ گھنٹہ تک اس کو چھنی وغیرہ کے
 پیالہ سے ڈھانپ کر احتیاط کے ساتھ الگ رکھ دوں۔ ۲۴ گھنٹہ کے بعد ملاحظہ کرنے سے
 اگر کوئی چیز نہ نشین ہوگی۔ نظر آجاوگی۔ اگر چیزیں بہت چھوٹی ہوں۔ تو اون کو میگ
 نی فای انگ گلاس۔ یعنی آئنی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کریں۔ کیونکہ اس قسم کو شیشہ
 سے چھوٹے سو قد کی چیز بھی بڑی معلوم ہو سکتی ہے۔ عمدہ پانی میں کوئی چیز نہ نشین
 نہ ہوگی۔ اور جس قدر چیزیں تیرتی ہوئی یا نہ نشین نظر آویں۔ اُسی قدر پانی خراب
 سمجھنا چاہئے۔ پانی کو اگر بوتل میں خوب بند کر کے رکھا جاوے تو بیشتر طبع پانی عمدہ
 اور نفیس ہے اس کے ذائقہ بو۔ اور رنگت میں فرق نہ آئے گا۔ پانی میں
 حل شدہ چیزوں کو دیکھو وغیرہ شناخت نہیں ہو سکتی۔ لیکن کئی چیزیں ایسی
 ہیں کہ سونگھنے سے معلوم ہو سکتی ہیں مثلاً ایوینا ہوا۔ سلیفونڈائیڈ رومن ہوا۔
 اگر سرد پانی کے سونگھنے سے اس کی بو نہ آوے۔ تو پانی کو گرم کر کے سونگھنا چاہئے۔ کیونکہ
 گرم کرنے پر پانی کے بخروں کے ساتھ یہ چیزیں ہی پانی سے خارج ہوتی ہیں عمدہ
 پانی ہمیشہ بے رنگ ہوتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کا رنگ نظر آوے تو سمجھ لو کہ

پانی خراب ہے۔ نمزد پانی بے ذائقہ ہوتا ہے۔ اگر کہانی ہو تو سمجھ لو کہ نمک زیادہ ہے۔
کہانی پانی میں کپڑے ہونے سے صابن کا خرچ زیادہ پڑتا ہے۔ اگر تھوڑا پانی کنی رشتہ
برتن میں ڈال کر چلا یا جاوے۔ اور جلنے کے بعد اگر اس برتن کی سطح سیاہ ہو جاوے۔ تو
جاننا چاہئے کہ اس میں آر کے نمک میسر ہویت ہے۔ اگر برتن کی رنگت چوری ہو جاوے
تو آر کے نمک میٹر کم ہوگی۔ اگر پانی جلنے کے بعد برتن کی سطح بالکل صاف رہے
تو سمجھ لو کہ آر کے نمک میٹر نہیں ہے۔

اگر کسی جگہ کے پانی کو کیمیاوی شناخت کی غرض سے کے می کل انگریزی مرصاحب
کی خدمت میں بھیجا ہے تو پانی حسب طریق ذیل پیمانہ سے اکٹھا کر کے اور تول میں
بند کر کے پیجو۔ یہ کام ان کے سپرد کسی نہیں کرنا چاہیو۔ تول کو اول لایکو اور پھر
سے خوب صاف کرو۔ بعدہ گرم پانی سے خوب دھوؤ۔ تاکہ چکنائی وغیرہ صاف ہو۔
پھر اسی پانی سے جو ملاحظہ کے لئے بھیجنا ہے۔ تول کو دھو دھوئے کے بعد اس
میں پانی پیرو۔ بوتلون پریشینے کے ڈکنی ہوئے چاہیں۔ یعنی بوتلین شاپرڈ ہوں۔
اگر یہ دستیاب نہ ہو سکیں۔ تو کاک ہمیشہ نیا صاف اور ایسا ہونا چاہئے کہ تول
کے مونہ کو خوب مضبوطی سے بند کر دیو۔ تاکہ قطرات پانی اس سے نہ لپک سکیں۔
بعد میں تول کو سر ہٹ کر کے گھاس پیوس کے ذریعہ صندوق میں بند کر کے اگر ممکن
ہو تو دستی بھیج دیو۔

پانی کو صاف کرنے کی طریق۔ کئی ہیں۔ اول مقطر کرنا جیسا سولف وغیرہ
کا قرق نکالتے ہیں۔ اس طریق سے ایو نیاسلفورے ٹیڈائیڈ روجن وغیرہ گرمی کے
باعث اڑ جاتی ہیں۔ اور باقی ماندہ غلطیتیں تھنیں ہو جاتی ہیں۔ یہ سکن

پانی کو
کے طریق
سفر کر

ایسیس طریق سے پانی خوش ذائقہ نہیں رہتا۔

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک اوبالنا۔ اس طریق سے پانی کی کٹی قسم کی معدنی خداتھیں نیچے بیٹھ جاتی ہیں۔ کرم مر جاتے ہیں۔ اون دیہات یا قصبات کو لوگوں کو چین میں پتھری یا گھڑکی بیماری بہت ہوتی ہے۔ پانی ضرور اوبال لینا چاہیے۔ اور خاص کر شہدی بیماریوں کی دواء میں بھی پانی کو اوبال کر کے پینا چاہیے۔
(۳) پانی کو کھلے برتنوں میں ڈال کر کھلی نفیس ہوا میں رکھو سے بھی پانی قدرے صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ عمدہ طریق نہیں ہے۔

(۴) پانی میں پشکڑی۔ یا کھلی ملانا۔ پانچ سیر پانی میں چار قتی یا ایک ماشہ پشکڑی۔ یا کھلی چونا۔ ملانے سے پانی کی کٹی قسم کی نجاستیں تہ نشین ہو جاتی ہیں۔ ملاح وغیرہ اول اس طریق سے پانی کو صاف کر کے بعد اس کو جوش دیکر ٹھنڈا کر کے پیو میں۔ پانی میں پشکڑی یا چونا۔ ملا کر گہرے گودے ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھو میں۔ اس اثنا میں پانی کا گند لاپ تہ نشین ہو جاتا ہے اور صاف پانی اوپر آ جاتا ہے۔

(۵) زر ملی کو کوفتہ کر کے پانی میں ملانے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے۔ پانی کو باعث بیج پہول جاتے ہیں۔ اور تہ نشین ہوتے وقت پانی کی میل کو اپنی ہر اونچو بیجا تہ میں بعض آدمی دو تین ماشہ سفوف زر ملی لیکر گہرے کے اندر رونی سطح پر مل دیتے ہیں۔ اور اس گہرے کو پانی سے بہرتی ہیں۔ زر ملی کے پہول کے باعث پانی کا گند لاپ گہرے کی دیوار پر اس زر ملی کے ساتھ جا بیٹتا ہے۔ اور پانی شفاف ہو جاتا ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ زر ملی والے گہرے کو پانی سے بہر کر کم سے کم ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھ کر چھوڑ دین۔

(۶) گرم جلتے ہوئی لوہے یا جلتی ہوئی پشکڑیوں کو پانی میں ڈالنے سے پانی کی (نبا تاتی)

پانی

پشکڑی

زر ملی

نبا تاتی

آرگنسک خرابیان دور ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دیسی حکماء اکثر بیماروں کو آبِ حیات یعنی رنگ پانی دیتے ہیں۔

(۷) دیگر خشک چیزیں۔ مثلاً کمر کس۔ چار وغیرہ۔ پانی میں ملائے سے پانی کا گندلا پن دور ہو جاتا ہے۔

(۸) کوئلے کے ٹکڑے پانی میں ڈالنے سے پانی رنگت میں صاف۔ ٹھنڈا۔ اور ذائقہ میں میٹھا ہو جاتا ہے۔

(۹) پانی کو صاف کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ فلٹریشن ہے۔ اگر وہابی بیمار یاں پانی پھرے گا۔

تو پانی کو جوش دیکر فلٹر میں ڈالنا چاہئے۔ غی زمانہ بنے بنا سے فلٹر بازاروں میں بکتھر میں لیکن اکثر لوگ خرچ کے لحاظ سے یا کمی آمدنی کے باعث سے خرید نہیں سکتے۔ اس واسطے کہ پانی فلٹر بنانے کا طریقہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ ضروریات۔ مین منزلی گھڑو پچی جو قیہ بادلوگ رنگ

لمبی ہو۔ تین گہڑے جگے پیندے میں برہ سے چھید کیا ہو۔ بریان ریت خشک نازہ صاف ستھرے کوری برتن کی ٹھیکریاں۔ دم کٹے ہوئے کوئلے۔ ایک گہڑے کو کولیون

سے نصف پیر کر گھڑو پچی کے سب سے اوپر والی منزل پر رکھیں۔ دوسرے گہڑے میں چار انگشت ٹھیکریوں کی تہ اور اسکے اوپر چار انگشت بریان دیت کی تہ دیکر دوسری منزل

پر رکھیں۔ اور میسرے گہڑے کو کہوٹے ہوئے پانی کو دہو اور صاف کر کے سب سے زریں منزل پر رکھیں نیچے والے گہڑے کو پیندے میں چھید دہونا چاہئے۔ اور اوپر والے دو لون گہڑوں

کے پیندوں کے سوا ماخون میں کوئلہ وغیرہ ڈالنے سے پہلے صاف ستھرے کپڑے کی تہی داخل کر دیں تاکہ پانی سوراخوں میں سے بہہ نہ جاوے۔ بلکہ پکٹا رہے۔ اور ان گہڑوں کے مومہ

سوراخ دار چھنی سے بند کر لے چاہئیں۔ اور انکی چھنیوں پر صاف ستھرے کپڑے کا ٹکڑا

رکھنا چاہی۔ تاکہ چینی کے سوراخوں کے راستہ مٹی وغیرہ گہڑی میں چلی نہ جاوے۔ سب اوپر دلو گہڑے
 کی چینی میں سوراخ کی ضرورت نہیں۔ اب سب سے اوپر والے گہڑے کے باقی ماندہ نصف حصہ
 میں پانی بھر دیں۔ یہ پانی کو یوں کوٹے کر کے گہڑی کے سوراخ کے راستہ ٹھیکریوں والے گہڑے میں
 پھینکے گا۔ اور ٹھیکریوں والے گہڑے سے پتک کر سب نیچے والے میں پڑے گا۔ اور نیچے
 والے گہڑے کا پانی جمع ہونے کے بعد پینے کے لائق ہوگا۔ اگر تین گہڑوں اور گہڑ دہی کا قابو نہ ہو۔ تو
 ایک گہڑا ہی کام دے سکتا ہے۔ اس گہڑے میں چھید کر کے اسکے پینڈے کو برابر دو تین اونگلی
 موٹی تہ ٹھیکریوں کی جادین۔ ٹھیکریوں کے اوپر دو تین اونگلی موٹی تہ ریت کی جادین۔ اور ریت
 کے اوپر پاؤں کر کوٹے ڈال دیں۔ اور ان کو یوں کے اوپر مٹی یا دھڑھلی ریت ڈال دیں۔ تاکہ گہڑے
 تیرے ننگ جادین۔ اتنی چیزوں سے ایک گہڑا نصف بھر جاوے گا۔ اور گہڑے کے باقی ماندہ
 نصف حصہ میں پانی ڈال دیں۔ یہ پانی ریت وغیرہ کوٹے کر کے گہڑی کے پینڈے والے سوراخ
 کے راستہ پھینکے گا۔ اس قطرہ والے گہڑی کو گہڑوں کی معمولی گہڑ دہی پر جو ہاتھ یا ڈھڑھاتہ
 اونچی ہوتی ہے ترکہ دیں۔ اور گہڑے کے نیچے جہاں پانی پٹکے۔ ایک پھوٹی سی بھجری۔ یا
 صراحی اس طریق سے کہ پھوڑیں۔ گہڑے کا پانی ٹپک کر اس میں آتا ہے۔ نیچے گہڑی
 یا بھجری کا سونہ بھی حسب ہدایت کپڑی یا چینی سے بند رکھنا چاہی۔ یہ بھی یوں رہے کہ
 قطرہ کی چیزیں ہر صفحہ دار بدلتی چاہئیں۔ اگر بدلی نہ جاوے گی۔ تو پانی صاف طور سے نہیں
 نکلے گا۔ اسی ریت اور ٹھیکریوں کو نکال کر دھوپ میں خشک کر کے کڑا ہی میں آگ پر
 بریان کریں۔ اگر ممکن ہو تو کو یوں کو بدل دیں۔ در نہ اگر تازے کوٹے دستیاب نہ ہوں۔ تو
 ان ہی کو یوں کو خشک کر کے اور قدرے تاؤ دیکر پیر استعمال کر سکتے ہیں۔ کو پے پتیل۔
 تاجے کے برتنوں میں پینے کا پانی رکھنے کے بجائے مٹی کے برتن عمدہ ہوتی ہیں۔ کیا آپ

پھوڑوں کو
 دار بدلتا۔

پیش کو لگا کر دن
سرخائی کو برتن
اچھریں۔

سٹی کے برتن
روغنی نہ ہوں

سٹی اور پیش کے برتن کا پانی پیتے وقت فرق تمیز نہیں کیا۔ اول سٹی کے برتن کا پانی میٹھا
شہد شہادت ہوگا۔ پیش کے برتن والا پانی گرم اور عموماً گدلا ہوگا۔ پیش تاجیہ کی
گاکر دن کو خواہ خود خواہ لٹا کر دن سے چاہے کیسا ہی صاف کیوں نہ کریں۔ تاہم ایک
تھک سونہ ہوئے کے باعث ان کی اندرونی سیل کبھی اچھی طرح صاف نہ ہوگی۔
سٹی کے برتن کے لئے شرط یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ ایک مینے کے بعد ضرور بدلنا چاہو
اور اسکو روغنی نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ روغنی برتنوں کے سام بند ہوتے ہیں۔

اگر کسی شہر کے لٹری پانی دور سے لایا گیا ہے۔ تو پانی کو لوہے کے ٹلون یا مٹی کے روغنی
ٹلون میں لانا چاہو۔ پانی کے ٹلکیوں کو زمین دوز ہونا چاہو۔ تاکہ راستہ میں کسی قسم
کی غلاظت ملنے کا احتمال نہ رہے۔ سیکہ۔ اور صیت کے ٹلون کی نسبت لوہے کی ٹلکیاں
عمدہ ہیں۔ کیونکہ سیکہ پانی میں مل جاتا ہے۔ اور اس سیکہ آلودہ پانی
کے پینے والوں کو لیڈ پے رے لئے سس یعنی ایک قسم کا فالج ہو جاتا ہے۔ اگر انسان
کے پاس کسی قسم کے فلٹر کی توفیق نہ ہو۔ اور متعدی امراض پہلے ہوئے ہوں۔ تو اس کو
چاہئے کہ پانی کو صاف شہرے کنوئین سے لیکر جوش دو۔ اور نصف گنٹہ جوش دیو
کے بعد صاف۔ شہرے گڑھے یا جھیری میں بہر کر کم سے کم ۲ گنٹہ تک الگ رکھ
چھڑے۔ اور بعد میں اس پانی کا استعمال کرے۔ سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ دبا
بیاریوں کے کنوئین میں خالی پانی کا استعمال ہی چھوڑ دیں۔ اور اس کے بدلے ہمیشہ
نرم خاندہ چار کا استعمال کریں۔ چونکہ پانی کے صاف کرنے کی تذکرہ بالا تمکینیں
اور سکین باشندوں کی طاقت سے باہر ہیں۔ اور اکثر پورے آباد شہروں کے کنوئین
کے پانی شخص ہو گئے ہوں۔ اسکو مناسب ہے کہ جہاں تک جلد ممکن ہو سکے ہر ایک

دبا بیاریاں
کے دکان میں
پانی کا تھلا

امیر سیونپل کمیٹی اپنی شہر والوں کے لئے عمدہ آب رسانی کی تجویز کرے۔ لاہور۔ شملہ۔
 اور راول پنڈی کی سیونپل کمیٹیوں کی پیروی کریں۔ یہ تو ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔
 اور نقشہ جات اسوات سے ثبوت ہی کر چکے ہیں کہ جن شہروں میں عمدہ آب رسانی ہوتی
 ہے۔ ان شہروں کی اوسط تعداد اموات بہت کم ہو گئی ہے۔ اور لوگ کئی قسم
 کی متعدی اور وبائی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسلئے دوبارہ اسی بات کو
 درج کتاب کرنا مناسب نہیں سمجھتے۔ یہ بھی معلوم رہے۔ کہ لاہور سور۔ دہلی سور۔
 وغیرہ موگلی قسم کے پتھر سے جو اکثر باشندگان شہر کو لگاتے ہیں۔ اور بعد شکل بدت
 کے بعد راضی ہوتے ہیں۔ اور راضی ہونے پر یہی کئی قسم کی بد صورتی پیدا کر جاتے
 ہیں۔ یہ سب خراب پانی کے ہی بد نتائج ہیں۔ ناروا کی بیماری بھی حیرت کے باعث
 انسان کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ یہ بیماری بچاؤ بستر نہیں چھوڑ سکتا۔ اور گاہے
 گاہے اسی بیماری کے باعث ٹانگ و غیرہ سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ چھپڑوں کا
 خراب پانی پینے۔ اور خراب پانی کے ساتھ نہانے سے ہوتی ہے۔ اس واسطے شہر والوں
 کی نسبت گانوں والوں کو عمدہ پانی استعمال میں لانے کے لئے کم کوشش نہیں
 کرنی چاہئے +

غذا

غذا کی ضرورت

ہر ایک انسان اور حیوان کی ہر ایک حرکت سے بدن کو مختلف حصوں میں کچھ نہ کچھ جوڑ توڑ ہوتا رہتا ہے۔ اور اس جوڑ توڑ کی درستی کے لئے بدن کی پروش کے لئے اور حرارت بدن میں قائم رکھنے کے لئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے جس طرح سرخون میں لکڑی حرارت قائم رکھنے کے کام آتی ہے۔ اور پانی بخیرے بننے کا کام دیتا ہے۔ اور دیگر چیزیں مختلف دیگر کام دیتی ہیں۔ اسی طرح سرخون کے بدن کے قدرتی اجزاء میں مختلف کاموں کے لئے کئی قسم کی غذا چاہئے۔ عمدہ غذا میں چارہ مفتین ہوتی ہیں۔ اول غذا میں ایسی چیزیں ہونی چاہئیں۔ جن سے بدن انسان بنا ہو۔ دوم وہ آپس میں اس طریق سے ملی ہوئی ہوں۔ جو تجربے سے سکھایا ہو کہ انسان کی پروش کے لئے ضروری ہے۔ سوم موسم و ورزش عمرو وغیرہ کے لحاظ سے غذا کی مقدار ضروریات بدن کے لئے کافی ہو۔ چہاں کہ تجربہ اور علم کے لحاظ سے جو چیزیں بدن انسان کے لئے ضروری خیال کی گئی ہیں انکا کافی مقدار غذا میں ہونا چاہئے۔ پنجم غذا میں اس قسم کی چیزیں ہونی چاہئیں جو انسان یا دیگر حیوان کے اعضاء طعام بخوبی ہضم کر سکیں۔ ششم۔ غذا کو اس طریق سے تیار کیا جاوے کہ باسانی ہضم ہو کر جذب ہو سکے۔

غذا کا ضروری مقدار

غذا کا مقدار صحت میں جنس۔ عمر۔ آب۔ ہوا۔ ورزش۔ عادت۔ اور غذا کی قسم پر منحصر ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں ورزش کرنے کے باعث کم غذا کھاتی ہیں۔ بچپن میں بچے بدن کے بڑھنے کی باعث بڑھ کر دمیوں کی نسبت کم غذا کھاتے ہیں۔ دس برس کی عمر میں غذا دو گنی اور چودہ برس کی عمر میں غذا اچھوتوں کی غذا کو برابر ہوتی ہے۔ سرد موسم اور سرد ملک

کے لوگوں کی غذا گرم ملک والوں کی زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ حرارت بدلی تائیم رکھنے کے لئے ایسے ملکوں اور ایسے موسموں میں جیسے کہ گرم کینیا کیلے ایندھن کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے جہاں غذا کی بہ زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ بعض انسان زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ گوان کی رو سے ضرورت کے موافق غذا سے پس جذب کر لیتی ہیں۔ اور باقی ماندہ غذا فضلہ بن کر جسم سے خارج ہوتی ہے۔ اسی طرح سبقتل غذا زیادہ کھائی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کا ہضم ہونا دشوار ہوتا ہے۔ اور جسم کی پرورش کو واسطے رو دون کو غذا کے بہت سے حصہ سے ضروری اجزاء جذب کرنے پڑتے ہیں۔ غذا کی ضرورت خاصکر ورزش پر منحصر ہے۔ اگر ورزش زیادہ کیجادی۔ اور غذا کم ہو۔ تو یہ بات ظاہر ہے کہ انسان کی طاقت کم ہو جاوے گی۔ اور یہ بات غیر صحت ہے۔ کم غذا کھانے سے انسان بزدل۔ کمزور۔ رنگت میں پیوسلا۔ بدن لاغر۔ زندگی اور کل دنیاوی چیزوں سے بیزار ہو جاتا ہے۔ اس کے سوسٹری ہول جگہ میں جلہ خشک ہو جاتی ہے۔ اور بدن میں چربی بالکل نہیں رہتی۔ خاصکر چوتھ پینے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ضرورت سے زیادہ غذا کھائی جاوے جیسا کہ انسان اس لحاظ سے کہ زیادہ غذا کھانے سے زیادہ طاقت ہو جاتی ہے۔ زیادہ غذا کھا جاتے ہیں۔ تو اُنکے ایسا کہ نیچر ہی نتیجے ظاہر ہوں گے۔ جو غذا کو بدن سے باہر گرمی اور نم میں رکھنے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ معدہ غذا کو ٹھیک طور پر ہضم کر سکے گا۔ اور یہ وہاں پر جا کر بوسیدہ ہو جاوے گی۔ اور غذا کے معدہ میں بوسیدہ ہونے سے کئی قسم کی متعفن ہوا پیدا ہوگی۔ کہانیوں کو طبیعت بیزار۔ پیاس کی شدت۔ پیٹ میں رنج۔ اور درد کی شکایت ہوگی۔ لیکن اگر طبیعت کمزور ہوئی۔ اور ان سب باتوں کا مقابلہ نہ کر سکے۔ تو اس حال جاری ہو پڑیں گے۔ خاصکر ایام ہیضہ میں ہمیشہ ہو کھ رکھ کر کھانا چاہئے۔ تاکہ معدہ بگاڑنے نہ پاوے اور طبیعت درست رہے۔

زیادہ غذا

م غذا۔

بہ زیادہ
پانے پر
خ۔

غذا کا بہت
دفعہ کھانا۔

غذا کا بہت دفعہ کھانا۔ یہی سبب صحت ہے۔ گو ایک دفعہ بڑی ہی کھایا جاوے مگر نہ
اس طریق پر جس قدر کہ ہر وقت کام کرنا پڑتا ہو۔ اور معدہ کی کمزوری کے باعث بہت دفعہ غذا
کھائے تو اسے قوت بخشنے میں گرفتار ہوتا ہے۔ دو غذاؤں کے درمیان کم سے کم چھ گھنٹہ کا
وقفہ ہونا چاہئے۔ اور انسان کو کم سے کم دن میں تین دفعہ کھانا چاہئے۔ اول علی الصبح
تھوڑا بہت ناشتا کرنا ضروری ہے۔ اور ہر ایک دمی کا یہ اصول ہونا چاہئے۔ کہ بغیر کھانے کے
گھر سے باہر نہ نکلے۔ خاصاً کہ جب وہ مایہ بیماری پہنچے ہو۔ کیونکہ خالی معدہ کو وقت طبعیت
بیرونی اجزات جذب کرنے کی طرف میلان کھتی ہے۔ اور اگر معدہ میں کوئی چیز ہو۔ تو طبیعت
اس کے ہضم کرنے کی طرف رجوع پاتی ہے۔ یہ بات تو عام مشہور ہے۔ اور فارسیوں کا
مخارج ہے۔ ایک قہر صبحی۔ از صدم مغرب و مایہ جن کو توفیق ہے ان کو صبح کو وقت
چار اور ایک دو لیکٹ میٹھی کھانے چاہئے۔ یا پراٹھو اور کھن۔ یا روٹی اور لٹی کھاوے۔
کھانا۔ گیارہ بجے۔ اور دوسرا کھانا شام کے پانچ بجے کھانا چاہئے۔ لیکن ہم اس بارہ میں
تو زمین مقرر کر کے قاضی ہیں۔ کیونکہ تو زمین کی نسبت انسان کی طبیعت زیادہ زور آور ہے۔
اور عادت کے یہ خلاف قانون کچھ نہیں کر سکتا۔ ہماری ہندوستان میں کئی تو زمین الیسی ہیں۔ جو
ہم گھنٹہ میں صرف ایک دفعہ کھاتی ہیں۔ اور جس پر بھی ان کی صحت بدنی درست ہوتی ہے۔
صحت بدنی قائم رکھنے کے لئے۔ کئی قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اگر انسان ایک ہی
قسم کی غذا پر اکتفا کرے۔ تو بہت جلد بیماری میں مبتلا ہو کر آخر کار وہی بیماری کے باعث ہی
لاٹ بٹا ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ انسان کی مختلف غذاؤں میں ان معدنی اور نباتاتی
اشیاء کی مقدار جس پر بدن انسان کی بناوٹ ہے۔ کم بیش ہوتی ہے۔ غذا میں جو بعض ضروری
تو بدن کے مختلف مضمون کی بناوٹ میں شامل ہوتی ہیں۔ اور دیگر غیر ضروری حرارت

خالی معدہ گھر
نہ نکلے۔ خاصاً
ایام و بارہن

کھانا کھائے
کے وقت۔

غریزی قائم رکھنے کے کام میں آتی ہیں۔ مثلاً عصبی پرورش کے لئو ٹیکنائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈی کی پرورش کے لئو لایم سالتس کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرارت غریزی قائم رکھنے کے لئو شکر وغیرہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسی باعث موسم سرما میں میٹابولزم بڑھا دیا جاتا ہے۔ اور سخت سردی کے دن پریشیوں کو قند سیاہ دیا کرتے ہیں۔ اسی لحاظ پر اگر کوئی پتیز بدن انسان کے لئو کافی مقدار میں نہ پہنچے۔ تو انسان کے بدن کی بیج دار کھل کے وہ پُرسے۔ جن کے لئو وہ جُز ضروری تھی۔ بگڑ جائیں گے۔ اور اپنا کام درستی سے نہ کر سکیں گے۔ چونکہ یہ ایک کھل کی درستی سے چلنے کے لئو یہ بات ضروری ہے کہ اس کا ہر ایک پُرسہ اپنے اپنے وقت میں اپنا اپنا کام درستی سے کرتا رہے۔ اگر کوئی پُرسہ کام کرنے سے عاری ہو جاوے گا۔ تو تمام کھل کا کام بگڑ جاتا ہے۔ پس اس طرح اگر انسان کے بدن کی کھل کا بھی کوئی پُرسہ بگڑ جاوے۔ اور شیک کام نہ کر سکے تو ساری کھل کا انتظام بگڑ جاتا ہے۔ اور بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے غذا کے چند حصّے قرار دیئے گئے ہیں۔ ایل میومی نے ٹس فیٹس کا ربو ہائیڈریٹ۔ سالتس۔ وائٹ۔

ایل میومی فیٹس۔ غذا کے اس حصّہ کا نام ہے۔ جس میں نائٹروجن حصّہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اور اسی پر بدن کے مختلف حصّوں کی بناوٹ اور ان حصّوں کے جوڑ توڑ کی درست منحصر ہے۔ اگر اس کی مقدار کم ہو تو انسان کے دوران خون حرکات متعس اور دھنمہ میں فرق آجاتا ہے۔ اس کی طاقت وین بدن کم۔ جو اس باطل اور طبعیت بیماری کی طرف میلان رکھتی ہے۔ آخر کار انسان ایک قسم کی فاقہ کشی سے مر جاتا ہے۔ لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اگر اس قسم کی غذا کو ضرورت سے زیادہ کھایا جاوے۔ تو یہی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس قسم کی غذا کے زیادہ کھانے پر جسم کو مختلف حصّوں میں داخلہ کھڑکے میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ شلوٹون

سراجی - چشی پن گنٹھیا اور اس کے متعلقہ امراض - بخار چھٹس - اور ایل ہیوئی نیوری آ - نامی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں - ایل ہیوئی نے لٹس چرین - دودھ - پیئر - لسی - گوشت - انڈے - دال - آٹا - گندم - ارج - اور چنے کی دال میں زیادہ پائی جاتی ہیں - معلوم رہے کہ ایل ہیومن کے علاوہ ان غذاؤں میں کئی دیگر قسم کی چیزیں بھی ہوتی ہیں - لیکن ایل ہیومن اور ان کی نسبت زیادہ ہوتا ہے - اور ان کھانوں میں سے سوا دودھ کے دودھ ہی بچپن میں (کوئی چیز ایسی نہیں جو خود اکیلی انسان کی زیادت کے لئے اکتفا کر سکے) +

فیٹس - چونکہ ان میں نائٹروجن نہیں ہوتا - اسی باعث ان کو کاربو نے شئی اس یا - تن نائٹروجنی لیس - اغذیہ بھی کہتے ہیں - جیسا کہ ایندھن کے جلائے سے گرمی پیدا ہوتی ہے - اسی طرح سے چکنائی کے ذروں کے بدن انسان کے اندر ایک طریق پر جلنے سے حرارت پیدا ہوتی ہے - اور اسی طرح سے بدن کی حرارت قائم رہتی ہے - چکنائی اضمین مدد دیتی ہے +

ضرورت

جسم کے جوڑ توڑ کے لئے ضروری ہے - ایک جوان آدمی کے لئے جو اوسط درجہ کا کام کرتا ہے - ڈیڑھ چھٹانک یومیہ چکنائی کی ضرورت ہے - اور سخت محنتی ورزش کرنے والے

ضروری مقدار

آدمی کو اڑھائی چھٹانک چکنائی کھانی چاہیے - اگر ضرورت سے زیادہ چکنائی کھائی جاوے تو ضرورت کے موافق انسان کے بدن میں جذب ہو جاتی ہے - اور باقی فضلہ بن کر براز کے راستہ جسم

سے نکل جاتی ہے - اگر ضرورت سے زیادہ انسان کو چکنائی ملتی رہے تو کچھ جذب ہو کر بطور گدام کو ختم ہوتی ہے - اور ان میں جمع ہوتی رہتی ہے - اور ان میں بڑھا ہوتا ہے - اور آخر کار بڑھی آن

بڑھتی آن

نقصان

غل مزین کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے - آپ سید زخیال کرین - کہ صرف گہی وغیرہ کی قسم کے کھانے جو جسم کی ضروریات پوری ہوتی ہیں - بلکہ چکنائی انسان کو اغذیہ کے دیگر

حقوں میں بھی پائی جاتی ہے مثلاً گوشت مچھلی - انڈے - دودھ - لسی - مکی گیہوں - دال

سرسون کا ساگ - وغیرہ نرم کچیزوں میں بھی چکنائی پائی جاتی ہے۔ اور چین کو بھی وغیرہ
دستیاب نہیں ہو سکتا۔ ان کے بدن میں شکرہ بالا چیزوں کی چکنائی کام دیتی ہے۔ خشک
روٹی کے زیادہ کھانے کا یہ بھی ایک عام باعث ہے۔ یہ بات تو دھقانوں تک مشہور ہے۔
کہ روٹی کے ساتھ تھوڑا سا آٹھی یا سٹی ہو۔ تو روٹی کم کھائی جاوے گی۔ یا اگر سردی کو موسم
سے پہلے گھوڑوں وغیرہ کو تھوڑا کھل یا کھی دیا جاوے۔ تو وہ گھوڑا گھاس وغیرہ کم کھاوے گا۔ اور
دیگر گھوڑوں کا ہیئت مشہور ہو چکا۔ اس قسم کی غذا کھی۔ مکین۔ چربی۔ ناریل۔ سرسوں
جنجلی وغیرہ کے تیل سے انسان کو دستیاب ہوتی ہے۔

ایندری

غذا کی تیسری قسم کو کالو یا لینڈر تیس کہتے ہیں۔ جس میں نشاستہ۔ شکر تری۔ پھل وغیرہ
شامل ہیں۔ اس قسم کی غذا کا فعل جسم انسان میں طاقت اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ اگر
نشاستہ دار غذا زیادہ کھائی جاوے۔ تو اس کا بہت سا حصہ ہضم ہو کر بغیر فضلہ کے سناٹھ
خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بات عادت پر ہی منحصر ہے۔ کیونکہ کئی انسانوں کا اسی قسم کی
غذا پر گزارہ چلتا ہے۔ اگر اور کسی قسم کی غذا نہ کھائی جاوے۔ اور خالی اس پر ہی
اتکا کیا جاوے۔ تو ذیابیطوس کی بیماری ہونے کا خطرہ ہے۔ اس قسم کی غذا
ارادٹ ساگو۔ کارن فلور۔ آلو۔ جو۔ آرد گندم۔ مکئی۔ شکر تری۔ پھل اور شہد
ملتی ہیں۔

س

سالتس - جیسی پھلی اور دوسری جماعت کی غذا کو بغیر انسان کا صحت کو ساتھ مدت تک زندہ
رہنا محال ہے۔ اسی طرح ہی نمک کو بغیر بھی صحت کا قائم رہنا مشکل ہے۔ غذا کو ساتھ کئی طرحوں کی نمک
پر پختا ہے اول تو انڈیا کو بناوٹ ہی میں مختلف قسم کو نمک پا جاتا ہیں۔ خاصہ کنیات میں۔ دوم کھانے کا
نمک غذا کو ساتھ علیحدہ کھایا جاتا ہے۔ سبزی کے ٹکڑوں سے مختلف قسم کے نمکوں کی مقدار

خون سوکھ ہو جاتی ہے۔ اور انسان سکڑتی ایچر گوشت خوردگی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ پہل اور سبزیات، جہاں تک ممکن ہو تازہ کھانی چاہیے۔ کیونکہ اس قسم کی چیزیں مدت تک رکھتے تو بوسیدہ ہو جاتی ہیں۔ گواران ہوگی۔ پیلوں کو تازہ شغافت، خوش ذائقہ ہونا چاہئے۔ تازہ بوسیدہ اور بد ذائقہ سے۔ ارزان بیلٹ گران بکمت، سبز ترکاریوں کو جہاں تک ممکن ہو۔ خوب صاف ستھرا دھو کر کھانا پکانا چاہیے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے ایک تو کھانے وقت کراہٹ معلوم ہوگی۔ دوم ان کے زہر ہونے سے بدن انسان کے اندر کئی قسم کے کرم پھیلنے کا اندیشہ ہو۔ موسم گرما۔ اور برسات میں کچھ پہل اور سبز ترکاریاں خاص کر جب کبھی مریض اسپتال پہنچیں۔ یا بیضہ۔ کئی شکایت ہو بہت احتیاط سے کھانی چاہئے۔ شہر کی نسبت گاؤں کی سبز ترکاریاں طاقت ور اور کھانے میں یہی خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ وہابی بیماریوں میں کھانے کا نمک قدر زیادہ کھانا چاہیے۔ کیونکہ اس طریق سے ایک تو باغیہ ٹھیک رہتا ہے۔ اور دوم نمک زیادہ کھانے سے پیٹ کے اندر کرم نہیں پڑتے۔ پانی ایک ایسی چیز ہے۔ کہ اس کے بغیر زندہ رہنا ہی محال ہے۔ ناقہ کشی میں اگر پانی نہ ملے تو کھانے کے نہ ملنے کی نسبت پانی کے نہ ملنے سے انسان جلد مر جاتا ہے۔ کیونکہ جسم کے مختلف حصوں کی بناوٹ میں یہ حصہ پانی ہوتا ہے۔ پانی کا مقدار انسان کی عادت موسم کی گرمی خشکی غذا کی خاصیت اور مقدار پر منحصر ہے۔ مثلاً موسم گرما میں پانی زیادہ پیا جاتا ہے۔ اور جب کبھی مصالحہ دار غذا کھائی جاتی ہے۔ تو یہی پیاس زیادہ لگتی ہے۔ (۲۸) دیکھو بیان پانی صفحہ ۲۸

دوا کی کہنا۔ اور مختلف مصالحت کو اغذیہ کو لذیذ اور خوشبودار کرنا۔ اغذیہ میں مصالحت الخ

سے عمدہ - اور بکری وغیرہ کی رطوبتیں جو غذا کو ہضم کرتی ہیں - زیادہ پیدا ہوتی ہیں - اور یہی وجہ ہے - کہ یہ مصالجات غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہیں - غذا کی کل چیزیں خواہ خام - خواہ پختہ - نفیس عمدہ اور لذیذ ہونی چاہئیں - ان میں کسی قسم کی عذونت یا غیر جنس کی ملاوٹ نہ ہو - بیماری کی حالت میں ہمیشہ نرم غذا دینی چاہئے - غذا تجویز کرنے سے پیشتر سخت مریضوں کا ۲۴ گینٹ کا قارورہ ضرور ملاحظہ کرنا چاہئے اگر گردی اپنا کام درستی سے نہیں کرتے ہیں - تو مریض کو گوشت وغیرہ قسم کی غذا سے پرہیز کرنا چاہئے - اور اس کے بدلے دال سبزی وغیرہ کھانی چاہئے - اگر قارورہ میں شرشہ زیادہ ہو - تو یہی گوشت سے پرہیز لازم ہے - اگر قارورہ میں کھاراپن ہو - یا سفید قسم کی رطوبت از قسم ناسفیٹ جمع ہو جاوے - تو سبزی کی غذا سے پرہیز رکھنا چاہئے - اور گوشت آدھے چھبلی وغیرہ قسم کی چیزیں کھانی چاہئیں +

معدہ اور امعاء کی بیماریوں میں غذا کا بہت ہی خیال رکھیں - غذا کو تھوڑی مقدار میں معین وقت پر دینا چاہئے - اگر مریض کے دانت موجود ہوں تو مریض کو ہدایت کریں کہ غذا خوب چپا کر کھاوے - اگر بیمار بوڑھا - اور دانت نہ ہوں تو ہمیشہ نرم و ہضم نرم غذا بتاویں - بد ہضمی کی حالت میں چرٹب غذا سے پرہیز لازم ہے - شورپا - و دیگر قسم کی رقیق اغذیہ کا بھی کم استعمال کریں - چاول - دہلے - بکرے کا گوشت - دال مونگ - چپاتی کا استعمال رکھیں +

بے خوالی کا نون کی سسٹنہاٹ - قلب کو دھڑکنے - ہاتھ پاؤں کی جلن اور سسٹنہاٹ کے وقت کافی - چاء اور لکڑیال کا استعمال نہ کریں +

قبض کے دفعیہ کے لئے پہلے اور سبزی کا استعمال کریں - اور مائدے نہ کھاویں کیونکہ

یہہ قابض ہوتے ہیں۔ پیچش اور طامی ناید فیورین۔ دودھ۔ اور سوچی مرغی کا
آبی شوربا۔ بالای آتش جو کے۔ ہمارا تناول کریں۔ مریض کے پاس غذا ہر وقت
نہ پڑی رہے۔ بلکہ مقررہ وقت پر اس کے کھانے کے واسطی لانی چاہئے۔ مریض کو
غذا یا دوا کی خاطر خواب سے بیدار نہیں کرنا چاہئے۔ لیکن ٹامی فیس فیور وغیرہ
کے مریضوں کو بیہوشی میں سویا ہوا نہیں خیال کرنا چاہئے۔ اور اون کو حسب ہر آیت
حکیم غذا پورے وقت پر دینی چاہئے۔

چونکہ عموماً لوگوں کو روزمرہ کے استعمال کے لئے کئی چیزیں خریدنی پڑتی ہیں۔ اور
مگرانی کے باعث بازار کی کُل چیزوں میں کئی قسم کی آمیزش ہوتی ہے، سو اس
غذا کے متعلقہ بازار کی چیزوں کی عمدگی کی شناخت اور آمیزش کا بیان درج
کیا جاتا ہے۔

دودھ۔ گو تمام جانوروں کے دودھ کی بناوٹ میں ایک ہی قسم کی چیزیں پائی
جاتی ہیں۔ تاہم ان چیزوں کی مقدار جانور کی قسم عمر۔ خوراک اور بیانی کے
وقت پر منحصر ہے۔ یہہ تو آپ کو معلوم ہوگا۔ کہ کئی قسم کی گامی دودھ گا ہڑا دیتی
ہیں۔ اور ایسے دودھ میں کہیں ہی زیادہ ہوتا ہے۔ جو ان عمر کے جانور کا دودھ
بچوں اور بوڑھوں کی نسبت گا ہڑا ہوتا ہے۔ میٹھی خوراک مثلاً گاجر وغیرہ اور
سبز خوراک دینے سے دودھ عمدہ ہوتا ہے۔ جو اذیہ جانور کے بدن کو فربہ کرتی ہیں
وہ دودھ کو پتلا کرتی ہیں۔ شام کا دودھ صبح کے دودھ کی نسبت اچھا ہوتا ہے۔
شام کے دودھ میں مٹھاس چکناسی اور دیگر پرورش کنندہ جزو زیادہ اور پانی
صبح کی نسبت کم ہوتا ہے۔ ان جانوروں کے دودھ کے پھیلے حصہ میں جن کو ایک یا

شام کا دودھ اچھا
ہوتا ہے۔

دودھ دونا جانا ہے۔ پہلے دودھ ہو کر دودھ کی نسبت دوسری دفعہ میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ گامی اور دیگر جانوروں کے دودھ کی خاصیت اور طاقت دودھ دینے والے جانور کی غذا اور طریق رہائش پر منحصر ہے۔ اگر جانور کی غذا عمدہ ہے۔ تو دودھ بھی عمدہ ہو گا۔ اس واسطے مناسب ہے کہ ایسی بنائیں۔ گامی۔ بہیری کا دودھ نہ پیوین۔ جن کو کہانے کے لئے گھوڑوں کی لید اور آبکاری کی لائٹ دینا چاہیے۔ کئی دفعہ ایسا ہوا ہے کہ بکری وغیرہ جانور کے جنگل میں کوئی بوٹی کھانے سے اس بکری کے دودھ کو ذریعہ اس دودھ پیو والوں پر اس بوٹی کی تاثیر ہو چکی۔ اور وہ بیمار ہو گئے۔ تو سوچو کہ مقام سے کیا اس لید اور لائٹ کی تاثیر دودھ پینے والوں پر نہ ہوتی ہوگی کیونکہ بنین؟ ضرور ہوتی ہے۔ اس واسطے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو۔ اس بد قسم کو جلد بند کر دیں۔ بہنیں کا دودھ۔ گامی کے دودھ کی نسبت بہاری اور نشیل ہوتا ہے۔ بہنیں کے دودھ میں گامی کے دودھ کی نسبت چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ بکری کا دودھ پتلا ہوتا ہے۔ بہیری کا دودھ بکری کے دودھ کی نسبت بہاری اور گاڑا ہوتا ہے۔ گدہ کا دودھ۔ دیگر جانوروں کی نسبت عورت کا دودھ کے ساتھ زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ اور ان کی نسبت یہ پتلا اور میٹھا ہی ہوتا ہے۔ گھوڑی کا دودھ بناوٹ میں گدہ کے دودھ سے ملتا ہے۔ اور آج کل مرض بل کے علاج میں اس کو بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے۔ دودھ کی عمدگی کہیں اور ملائی پر منحصر ہے۔ جس میں کہیں اور ملائی زیادہ ہوتی ہے وہ دودھ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ دودھ کا امتحان اکثر کٹو میٹر آلہ سے کیا جاتا ہے۔ دودھ کا وزن مخصوص ۱.۰۲۰۔ ۱.۰۳۰۔ اور واسطہ ۱.۰۲۵۔ درجہ ہوتا ہے۔ مگر دودھ میں سے کہیں نکالا جاوے۔ تو دودھ کا پتلا ہو جاوے گا۔

شراب کا
باریخ کو
ون لید دودھ

ای دودھ کے
دودھ میں فرق

کٹو میٹر

اور پہر دہی خذرا اگر اس میں پانی ملایا جاوے تو لکھنؤ میٹر کے بموجب دودھ وزن میں پورا ہوگا۔
 اسو اٹلی لکھنؤ میٹر پر پورا پورا اعتبار نہیں کرنا چاہیے۔ دودھ پنی والا جو دودھ کی آئینہ نش ذائقہ سے
 پہچان سکے گا وہ کوئی آلہ نہیں پہچان سکتا۔ اسو اٹلی بہتر ہے کہ جہاں تک ہو سکے دودھ کو
 سائنڈ ہوا میں یا زردین میں اکثر نہیں کے دودھ میں پانی ملا کر گائی کے دودھ کے نام سے فروخت
 کرتے ہیں۔ اریب بات ہو بھی سکتی ہے۔ کیونکہ گائے کا دودھ تیل اور شیس کا گلا ہوتا
 ہے۔ اسی طرح گائے کا دودھ میں بکری کا دودھ ملا دیتے ہیں۔ اس کا پہچان صرف ذائقہ پر منحصر
 ہے۔ بعض آدمیوں کی طبیعت کو بکری کے دودھ سے ایسی نفرت ہوتی ہے کہ اگر میں بہر
 گائے کے دودھ میں آدھہ بکری کا دودھ ملا یا جاوے تو فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ اس میں بکری
 کے دودھ کی آئینہ نش ہے۔ حالانکہ کوئی آلہ اس قسم کی آئینہ نش کو شناخت نہیں کر سکتا۔ اگر کوئی
 ہو اور وہ کسی بوتل میں ڈال دین اور بوتل پر گائے کے دودھ کا پتہ لگا دے اور بند کرنے سے پہلے قدرے
 اس میں مٹھا ملا جاوے تو یہ دودھ پینے تک خراب نہ ہوگا۔ دہی عمدہ دہی مٹھا سینڈ بے بو
 اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ موسم گرم اور سیرت میں دہی مدت تک کھنکے باعث ہو واد ہو جاتا ہے یہاں تک
 جس میں ترش یا بوردار اور گندلا دہی میسر ہے۔ اس سے پتی۔ دست۔ تھے اور پیمیش ہو سکتی ہے۔
 دہی کے اندر میدہ وغیرہ ڈال دین میں تاکہ دہی بہاری اور خفت ہو جاوے اسکی شناخت ٹکڑاؤ دین ہو سکتی ہے
 پینیر۔ اس نکت میں پینیر دہی سے بنایا جاتا ہے۔ بول دودھ چھایا جاتا ہے بعد میں اس دہی کو
 کسی لوہری یا چلو میں کپڑا کہ کڑاؤ میں۔ اور گوری کو اونچی چنگ پر رکھ چھوڑنے میں۔ پانی
 اس دہی سے ٹپک کر گر جاتا ہے اور باقی ماندہ چیز جو لوہری میں رہ جاتی ہے اس کو
 پینیر کہتے ہیں۔ چونکہ مدت تک کھنکے ہوئے خاص کر موسم گرم میں پنیروں سیدہ ہو جاتا ہے۔ اسو اٹلی
 بعض اوقات میسر صحت ہوتا ہے۔ اور اس کے کہانے سے تھے۔ پیمیش بہال

دودھ کو وزن
 کرنے کا طریق
 دہی۔

پینیر

جاری ہو جاتے ہیں۔ پنیر میں اکثر نشاستہ ہی ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ وزن میں بہاری اور قدرے سخت ہو جاوے۔ اگر پنیر میں نشاستہ کی آمیزش ہو۔ تو ٹکڑہ پنیر پر ٹکچر آئیوڈین کے ایک یا دو قطرے ڈالنے سے پنیر کی رنگت اول زردی مائل اور بعد میں نیلگون ہو جاوے گی۔ اگر نشاستہ آمیزش تو زردی مائل رہے گی +

مالائی -

مالائی میں لچھون کے آمیزش کرنے کا طریق۔ کراہی کے اندر حبس و دودھ گرم ہوتا ہے۔ تو مالائی بیچنے والے حلوائی اس دودھ میں میدہ کی لچنی بنا کر ڈال دیتے ہیں۔ دودھ کی حرارت دودھ لچھی بھول کر تیرنے لگتی ہے۔ اور دودھ کے گرم ہونے سے لچھی کے نیچے اور اوپر چکنا سی جم جاتی ہے۔ اس واسطے مالائی بہاری اور موٹی ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی مالائی گہریلو مالائی کی طرح نرم اور لچکدار اور خوش ذائقہ نہ ہوگی۔ بلکہ سخت اور کھانے پر پردہ کا ذائقہ ہوگا۔ پنیر کی طرح ٹکچر آئیوڈین کے ذریعہ مالائی میں ہی نشاستہ کی شناخت ہو سکتی ہے +

گوشت

گوشت۔ بکرون کی محنت عمدہ ہونی چاہئے۔ بکر کو نہ ہی بہت بوڑھے۔ اور نہ بہت کم سن ہوں۔ اور کسی قسم کی ظاہر بیماری نہ ہونی چاہئے۔ کم عمر بکرے کا گوشت میں پانی زیادہ بوڑھے بکرون کا گوشت سخت ہوتا ہے۔ اور اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے۔

بکرے کی

مندرجہ ذیل بکرے کی آنکھیں چمکیلی نہ تھکنے تر حرکات تنفس اور نبض درست ہونی چاہئے اور کھال وغیرہ کی بیماری نہ ہونی چاہئے اور اس کو ناک سے کسی قسم کی رطوبت بھی جاری نہ آ رہی ہو۔ بکرے کا گوشت کاسات۔ آہستہ۔ یا بارہ گنٹہ بعد ملاحظہ کرنا چاہئے گوشت کی رنگت زرد و پینکی یا سیاہ نہ ہونی چاہئے۔ گوشت کو کاٹنے پر اس کی اندرونی رنگت باہر کی رنگت جیسی ہونی چاہئے۔ اس میں کسی قسم کی بو نہ آنی چاہئے۔ چھوٹی بکرے کا گوشت چبازی اور بڑی بکرے کا سرخ مائل سیاہی ہونا ہو۔ عمدہ طور سے ہاتھ دگائے پر اس میں رطوبت بھی معلوم ہونی چاہئے

اور بوسیدہ گوشت زنگت میں زردی مائل بد بو دار ہوتا ہے۔ بریان گوشت سختی المقدور نہ کہا جاتا ہے۔
 کیونکہ اکثر کئی قسم کے گرم گوشت کے بہنوختے نہیں مرتے۔ اور بریان گوشت کو کہا ہے سہوہ
 ہی کریم انسان کے پیٹ کے اندر پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر مہیری۔ بکری کے جگر میں شفاف
 چمکیلی رطوبت کی تہیں میان پای جلاوین۔ تو اس کے گوشت کو زردی کر دینا چاہیے۔ اگر
 بکرے وغیرہ جانور کے پیہرے خراب ہوں۔ تو اس کو گوشت کو بھی نہ کہا جاتا ہے۔ بکرہ
 ذبح کرنے کے بعد جگر اور پیہرے کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر ان میں کسی قسم کی خرابی
 ہوں تو اس بکرے کو گوشت کو فوراً زردی کر دینا چاہئے۔ بوڑھے بکرے کا گوشت سخت بہت
 سُرخ مائل بسیاہی ہوتا ہے۔ اس کے ریشے خوب نمایاں۔ مضبوط ہوتے ہیں۔ یعنی جوڑ کی
 ہڈی سُرخ مائل ہوتی ہے۔ ہڈی کا اندرونی رخ نرم اور سفید ہوتا ہے۔ لیکن پیڑی بکرے کا
 رخ خواہ وہ بوڑھی ہے ہمیشہ سُرخ ہوتا ہے۔ جوان بکری کے گوشت کی شناخت
 گوشت سُرخ چمکی زیادہ زنگت سُرخ مائل پیڑی۔ ریشے چھوٹے اور نرم۔ ہڈی کا رخ سُرخ
 ہوتا ہے۔ بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت مائل بسیاہی۔ اور بکری کے جواڑ
 کے مقام کی ہڈی سفیدی مائل ہوگی +

بکری اور بکری
 گوشت کی غنت

انڈے۔ عمدہ اور نفیس غذا ہے۔ شناخت عمدہ انڈے کی بیہرہ عمدہ انڈا شفاف اور
 بھاری ہوتا ہے۔ اور ہلانے سے کہو لٹا نہیں۔ .. حقیقہ پانی میں۔ اچھٹ ٹک ڈال کر اور اس
 پانی میں انڈا ڈال دو۔ اگر ڈوب جاوے تو عمدہ ہے۔ اوسط دھجکا انڈا اس قسم کے پانی
 میں تیرتا رہتا ہے۔ اور بالکل خراب انڈا خالی پانی میں ہی تیرتا رہتا ہے۔ اگر انڈوں کو مدت
 تک رکھنا منظور ہے۔ تو ان کے بیرونی چمک پر لحاظ گونڈا کسی قسم کی چکنائی۔ یا موم کو بیٹھ
 تیل میں گرم کر کے لگا دیوں۔ اگر ان کو کہیں دوپھینا منظور ہے تو چیل کے بوڑھے میں قدرے

رکھنا کا طریق

فاصلہ پر تہ بہ تہ نیکردین۔ اور اس کے تنگ سرو نکو پنچ کی : : : : : کیسے : : : : : اگر تازہ ہو۔ تو
 نہایت عمدہ غذا ہے لیکن معلوم رہے کہ انڈے کا پوڑا بنا کر یا حلو بنا کر یا آٹس کو خوب بھیل کر
 سخت کر کے کھانا اچھا نہیں تو یہہ نقل ہو جاتا ہے۔ اگر تازہ انڈا کھانا منظور ہو۔ تو اول مشابہ
 ہو کر انڈے کو چینی وغیرہ کے پیالہ میں ڈال کر چمچ سے خوب چٹائیں۔ تاکہ اس کے اجزا یعنی
 زردی اور سفیدی یک جان ہو جاوے۔ اور پھر اس میں قدر سے دودھ اور عسل ڈال کر کھائیں
 تو نہایت عمدہ خوش ذائقہ۔ لذیذ غذا بن جاوے گی۔ اگر نمک کے ساتھ کھانا منظور ہے
 تو انڈے کو کھوتی ہوئے پانی میں ڈال کر ایک سو سو تک شمار کریں۔ گویا دوسٹ تک انڈے
 کو کھوتی ہوئے پانی میں رکھنا چاہیے۔ دوسٹ کے بعد فوراً پانی سے نکال کر رکابی میں سرد ہوئی
 کے لئے رکھ دیں۔ سرد ہوئے پر چھلکا اوتارنے کے بعد چھلکے کے اندر فی جزو دودھ کی ملائی
 کی طرح سخت نکلیں گے۔ اب اس میں نمک مصالحہ ڈال کر کھانا چاہیے۔ اگر انڈے کو اس
 سے زیادہ سخت کرنا چاہوے گا۔ تو بہت ثقیل ہو جاوے گا +

چاول۔ چاولون میں نشاستہ دار چیزیں زیادہ چکنائی نا اچھی نس چیزیں اور نمک
 کم۔ یہی وجہ ہے کہ چاولون کے ساتھ شور یا دال گئی۔ اور نمک زیادہ کھانا چاہئے۔ نیز
 چاول کے کھانے سے ہمیشہ بد ہضمی اور آسھال جاری ہو جاتی ہیں۔ چاولون کو کم سے کم
 چھ ماہ رکھ کر کھانا چاہئے۔ نئے چاول اچھی طرح نہین ابلتو۔ اور اچھی طرح۔ ابلیسی پسین
 مل جاتے ہیں۔ چاول گرم خوردہ نہ ہونے چاہئیں۔ چاولون کی پیچھے نکالنی سو چاول
 کمزور ہو جاتے ہیں اسو پیچھے نکال کر چاول کھانا اچھا نہیں +

گندم۔ ہندوستان کے باشندوں کا گذرہ عموماً اسی پر ہے۔ اس میں پانی ۵۵ فی صدی
 اور چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ عمدہ گندم کے دانے بڑی رنگت میں سیندھ میل برنجی اور

چھاننے پر سخت معلوم ہوتا ہے کہ جس گندم کے دانے چنبھانے پر نرم معلوم ہوں تو سمجھنا کہ گندم
 عمدہ نہیں ہو۔ گندم کا پتہ سو پر دو قسم کی چیزیں لگتی ہیں۔ بیرونی پتے کے کوڑے اور اندر والے پتے
 جنس کو ارد گندم کہتے ہیں۔ چونکہ گرائی کے باعث خاص ارد گندم کا پتہ قدرتی دشوار ہے۔
 اور بقال عموماً اس میں کئی قسم کی آمیزش کر دیتے ہیں۔ اس واسطے عمر آدھ کی شاکت اور
 آمیزشوں کا بیان ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ عمدہ ارد گندم میں ذیل ذائقہ ہوتا ہے۔
 دانتوں کے نیچے مٹو سحر کر اسٹ معلوم نہیں ہوتی۔ گو ذہن سے پس روا اور شاکت میں ہونا
 بہت پھرا نا۔ آٹا رنگت میں زردی مائل اور ذائقہ میں خوش ہو جاتا ہے۔ عمر آدھے میں
 دس سے بارہ فی صدی گلوٹین ہوتی ہیں۔ اور جس آٹے میں گلوٹین آٹھ فی صدی سے
 کم ہو۔ تو وہ روٹی کے لایق نہیں ہوتا۔ آٹے میں اکثر مٹی ریت۔ چونا وغیرہ ملا دیے ہیں
 جو کہ آٹے میں کسی قسم کا تیزاب خاص کر نمک کا تیزاب ملانے سے شناخت ہو سکتا ہے۔
 تیزاب ملانے پر اگر ارد جوش کہا وے۔ تو سمجھنا چاہیو کہ اس میں چولے مٹی وغیرہ کی
 آمیزش ہے۔ لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں۔ کہ وہ جوش نہیں کہاتیں۔ اسلیو۔ سب کو
 عمدہ شناخت یہ ہے کہ گلاس میں تھوڑا کھورا فارم ڈال کر اس میں چٹکی آٹے کی ڈال
 دیں۔ اور اس گلاس کو ذرا ہلایں۔ اگر خالص آٹا ہے تو وہ کھورا فارم پر تیز تارے گا۔
 اگر اس میں کسی قسم کی آمیزش ہے۔ تو تہ نشین ہو جاوے گا۔ عمدہ آٹا رنگت میں سفید
 ہوتا ہے۔ اگر آٹا رنگت میں زردی مائل ہو۔ تو خیال کرنا چاہیو کہ بوسیدگی شروع ہوئی
 ہے۔ عمدہ آٹا میں من کے پیچھے آدھ سیر سے سیر تک چکر نکلتا ہے۔ آٹے کو ہاتھ
 لگانے پر اس کو بالکل سفت ہونا چاہیو۔ اس میں کسی قسم کے ڈھیلے نہ ہوں۔ اگر کوئی
 چوٹا موٹا ہو بھی تو اس کو قدرتی چولے پر ٹوٹ جانا چاہیے۔ اگر وہ ڈھیلہ سخت ہو تو سمجھنا

کہ وہ آٹا خراب ہے۔ گوندہنڈ پر ایسا آٹا ترش ہوگا۔ اور اس کی روٹیاں بھی ترش
 ہوں گی۔ عمدہ آٹے کی مٹھی بھر کر دبانے سے۔ اور اس مٹھی بھر آٹے کو دیوار پر مارنے
 سے کچھ آٹا دیوار پر جم جاتا ہے۔ آٹے کو گوندہنڈ پر اس میں لیس ہونی چاہئے۔ حتیٰ کہ
 بغیر تکلیف کے اس کی روٹیاں بن سکیں۔ چکنے پر ترش نہ ہونا چاہئے۔ سونگھنڈ پر
 کسی قسم کی خوش بو نہ آنی چاہئے۔ دانٹوں کے نیچے دبانے سے اس میں کرکراہٹ نہ
 ہونی چاہئے۔ اسو اسٹو آٹا خریدتے وقت اس کی رنگت خوش بو۔ ذائقہ۔ کرکراہٹ
 کا خیال رکھیں۔ قحط سالی میں بیویاری لوگ آٹے میں آرد جو بلا تیرہین جس
 کے باعث آٹے کی رنگت خوب سفید نظر آتی ہے۔ لیکن روٹی پکانے پر روٹی کی
 رنگت سیاہی مائل ہوگی۔ کئی آدمی جو ارکا آٹا بلا دیتے ہیں جس سے
 آٹے کی ظاہری رنگت سفید اور روٹی پکانے پر یہی روٹی کی رنگت سفید رہتی
 ہے۔ لیکن آٹے میں لیس اس قدر نہیں ہوتی۔ اور روٹی بھر بھر ہوتی ہے۔
 روٹی بہت خشک ہوگی۔ اور تھوڑی دیر تک رکھنے کے بعد اس کی رنگت بھوسلی مائل
 سیاہی ہو جاوے گی۔ اور روٹی میں جلد کے گول سفید رنگت کے ریزہ نظر آوے گا۔
 نخود۔ رنگت میں بھورے مائل بہ سرخ اور سخت ہونے چاہئیں۔ ان کا پوست
 خوب چسپان ہو۔ ان کے بدن میں کسی قسم کے سوراخ نہ ہوں۔ پورے ہنوں
 میں سو ایک قسم کی بور آٹے لگتی ہے۔ ان کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔
 چبکا دانے سے بہ آسانی الگ ہو جاتا ہے۔ اگر بہت ہی پورے ہو گئے ہوں۔ اور نرم
 یہو بچ گئی ہو۔ تو سیاہ چیلکے پر سفیدی سی معلوم ہوتی ہے۔ سوراخ دار چنڈ بالکل
 ناقص ہوتے ہیں۔ کیونکہ ایک قسم کا کھڑا۔ ان کی اصل جز کو جبرائیل ان لوگوں کو

پاتے وقت
 پاٹ۔

دھوکا ترش

الٹی ترش

نخود

کی پرورش منحصر ہے۔ خراب کر دیتا ہے۔ دال گر۔ اور دانہ فروش دال اور دانہ بین پانی کی نم دیدیتے ہیں۔ جس سے دانہ خود وزن میں پہاڑی ہو جاتا ہے۔ اور خریدار ارزان یعنی (مست) ملنے کے لالچ سے گران قیمت خشک دانہ کی نسبت اس ارزان دانہ کو پسند کرتا ہے۔ دیکھتے ہیں یہی نم دار دانہ خشک دانہ کی نسبت عمدہ نظر آتا ہے۔ لیکن درحقیقت خریدار کو نمی کے باعث اس میں نقصان پڑتا ہے۔ خشک دانہ کو ہاتھ میں لینے سے خود کا آٹا ہاتھ پر لگ جاتا ہے۔ لیکن نم دار دانہ میں سے ہاتھوں کو نم پہنچتی ہے۔ اور آٹا وغیرہ ہاتھوں سے نہیں لگ سکتا۔ اور اس کے دانے چھکیلے اور تر معلوم ہوتے ہیں۔ اگر نم زیادہ ہوگی تو دانہ دانتوں کے نیچے دبائے سے نرم معلوم ہوگا اگر نم بالکل نہیں تو سخت معلوم ہوگا۔ دال مدت تک رکھنے سے سخت ہو جاتی ہے۔ اور اس کے پکانے میں اسی وجہ سے دقت ہوتی ہے۔ ماش کی دال اور دالوں کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ مونگے دال کمزور اور زرد ہضم ہوتی ہے۔ چنے کی دال ثقیل۔ لیکن مقوی ہوتی ہے۔ اور کساری کی دال مدت تک کھانے سے فایده ہو جاتا ہے۔

گھی محالے یا بنیں کہیں سے عمدہ گھی ملتا ہے۔ اس میں یہی گرانی کے باعث کئی قسم کی آمیزش کرنے لگ گئی ہیں۔ گھی کو شیشہ کی نگلی میں ڈال کر گرم کرنے سے گھی اور چکنائی اوپر چلی آئے گی۔ اور چھاپہ بیجو (دوغ) وغیرہ نشین ہو جاوے گی۔ اگر گھی کر مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو اسے خوب گرم کر کے۔ اور پکے میں سے چھان کر (تاکہ چھاپہ وغیرہ نکل جاوے)۔ ایک برتن میں ڈال دین۔ اور اوس میں آہستہ۔ دس فی صدی نمک ملا کر مزہ کر دین۔ عمدہ گھی ذالیقہ میں ملتا ہوتا ہے۔

دال گرانی اور
دال فروشوں
چالاکی۔

روغن زرد

گھی کی شناخت

زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے۔ رنگت یا زعفرانی اور سو گھنٹہ پر خس پٹی جیسے خوشبودار
 ہے۔ عمدہ گہی خوا کہ کیسی سردی کی بات ہو چاہے میں چکنی طرح سخت ہو کر نہ جمے گا۔
 اگر گہی ذائقہ میں پیچیدگی ہو تو اس کو ایک ۱۰-۱۵ سال کا پیرانا سمجھنا چاہئے۔ بہت پرانا گہی
 ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے۔ نہ گہا س کہا پیرانی کا ہے، گہی رنگت میں زعفرانی۔ جیہو اور کا
 گہی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ بہترین گہی بھی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ لیکن یہی ان
 بنیس کے گہی کی نسبت بیٹری کے گہی کو پگھلانے کے لئے حرارت زیادہ چاہئے۔ بیٹری
 کا گہی سرد ہونے پر خوب جم جاتا ہے۔ اور کاٹو پر چربی کی طرح کٹتا ہے۔ گہی کو انگوٹوں
 کے پوتوں کے درمیان بل کر سو گھنٹہ سے اگر اور قسم کی بو آوے تو سمجھ لو کہ گہی عمدہ
 نہیں اس میں کسی قسم کی آمیزش ہو۔ گہی کو خوب گرم کر کے برتن میں گرم گرم ڈال
 دیا جاوے۔ اور بعد ازاں برتن کے موندہ کو بند کر دیا جاوے تاکہ اس کی حرارت باہر
 نہ نکل سکے تو وہ گہی دانہ دار ہو جاوے گا۔ اگر گہی میں خالی لسی زیادہ مقدار میں
 ہو۔ اور گہی کے پیرانا ہونے کے باعث وہ عفونت پذیر ہو جاوے۔ تو یہی گہی کڑوا اور
 سو گھنٹے پر بد بو دیگا۔ گہی کی آمیزشیں۔ (۱) گہی میں اکثر بنیس کا دودھ ملا دیتو
 میں۔ گہی کو گرم کر کے لٹی کی برتن میں ڈالتو ہیں۔ اور جس وقت وہ سرد ہونے لگتا ہے اس
 میں بنیس کا دودھ بمقدار پلے یا پلے حلقہ ملا کر کڑی و خوب ہلاتے ہیں۔ گہی اور دودھ
 ایک جان ہو جاتے ہیں (۲) کسنبہ کے منج نامی پہولیان کا تیل اکثر گہی میں
 ملا دیتو ہیں۔ اس قسم کے تیل ملانے سے گہی کی خوشبودار میں فرق نہیں آتا۔ لیکن گہی
 کا ذائقہ قدرے کڑوا ہو جاتا ہے۔ اور گہی زبان پر لگانے سے زبان کو چھتا ہے۔
 اور تلخ معلوم ہوتا ہے۔ نکلنے پر اس کی تلخی حلق میں ہی معلوم ہوتی ہے۔ اور اس قسم

ہوا بیگانہ رنگ

کہا نے گانمک اگر آدمیوں کے استعمال کے لہذا لینا تو خیال رکھیں کہ رنگ
 ہو۔ کیونکہ رنگ والا حصہ پانی میں حل نہیں ہوتا۔ اور ایسا نمک کہانے میں ڈالنے
 سے کرکریٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر نمک کو ڈیپٹے میں رنگ ہوگی تو رنگ کی رنگت
 بہت سی۔ چند ہی مائل ہوگی۔ اور رنگ والا حصہ عمدہ نمک کی طرح شفاف نہیں ہوگا۔
 ایسا نمک اگر بریشیوں کو دیا جاوے تو کچھ ہرج نہیں۔ تنہیہ۔ واضح رہے کہ
 غذا کی عمدگی کی شناخت میں آنکھ۔ ناک۔ اور زبان کا تجربہ جیسا فائدہ بخش ہے۔
 اور کوی شناخت ویسی نہیں +

شراب

شراب اکثر رنگ شراب کو ہی حصہ غذا سمجھ کر غذا کے طور پر تھوڑی مقدار میں کھانے
 کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن یہ بات ہمارے خیال کے بموجب غلط ہے۔
 شراب غذا نہیں بلکہ دوا ہے۔ کبھی کبھی آدمی ایسا ہی دیکھا ہے۔ جو کوئین۔ بگلو۔
 سوڈا۔ وغیرہ ادویات کو غذا کے ساتھ بغیر تجویز حکیم استعمال کرتا ہے۔ نہیں ہرگز نہیں
 دیکھا ہوگا اسی طرح واجب ہے کہ شراب کو کبھی بغیر اجازت حکیم استعمال نہ کرنا چاہیو۔
 کچھ نما شراب بجا جو ہر نامی الکوحال ایک قسم کا نار کوئی کوآریٹنٹ رہتا ہے۔
 جو نکلتے۔ اور ایفون کی طرح زہر قاتل ہے جس طرح شیشیے۔ اور ایفون کو حکماء دفعیہ
 امراض کے لئے وقت مناسب پر استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح الکوحال
 کو طبیعت کسی بیماری کے دوا کرنے کے لئے بطور دوا کے چند روز استعمال کرنے کی
 ہدایت کرتے ہیں۔ لیکن جیسے مذکورہ بالا دونوں قسموں کی زہروں کو بجا طور پر استعمال
 کرنے سے بدن پھان پر ان کے خوفناک زہر کا اثر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ویسی ہی شراب
 کے پینے سے ہی ایس کی خوفناک خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ الکوحال کا زہر معدہ۔ جگر۔

جائزہ کا حکم
 بکریاں استعمال
 ہیں۔

بکریاں

دماغ - قلب اور گردوں کو خراب کر دیتا ہے۔ جو بدن انسان کے اعضاء ریسیہ ہیں۔ شراب
 معدہ میں جا کر ایک قسم کی جلن پیدا کرتی ہے۔ معدہ کے فعل میں خلل ڈالتی ہے۔ آپ کو
 شاید معلوم ہوگا کہ معدہ کا خاص کام غذا کو تحلیل کرنا ہے۔ اگر انسان کی غذا ہی دستی
 سے تحلیل نہ ہوئی تو ہر دیگر عضوؤں کی پرورش دستی ہی ہوئی کیا آپ ممکن سمجھ سکتے ہیں
 کیا معدہ پرورش کے بغیر انسان مدت تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ہرگز نہیں۔ شراب
 معدہ میں خلل ڈال کر عمر کم کرتی ہے۔ معدہ میں غذا کا بہت سا حصہ عروق کے ذریعہ
 جذب ہو کر جگہ میں جاتا ہے۔ اور دیگر غذا کے اس حصہ کو دوبارہ تحلیل کر کے شفا پیدا کرتا
 ہے۔ اور خون بناتا ہے۔ لیکن شراب گرم ہونے کے باعث جگر کو اس درجہ تک بھڑکاتی
 ہے کہ اس کے نہایت ہی باریک پیرزے تھوڑی ہی مدت میں نیت و نابو دہن شروع
 ہوتے ہیں۔ جگر سڑ کر ثبت چوٹا ہو جاتا ہے۔ اور کام کے لائق نہیں رہتا۔ اسلئے
 غذا بخوبی تحلیل نہیں ہو سکتی۔ جس کے باعث شراب خور۔ بیرقان۔ ذہل۔ ورم جگر۔
 استسقا وغیرہ مختلف امراض میں مبتلا ہو کر جلد مر جاتا ہے۔ خون کو ذریعہ شراب کا
 اثر دماغ پر پہنچتا ہے۔ جو بدن انسان کا عضو ریسیہ یعنی بادشاہی جس کے زیر حکم ان
 اپنی تمام دینی اور دنیوی کام کرتا ہے۔ شراب کے پینے سے بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ
 شرابی کے دماغ میں اجتماع حزن کے ہو جانے سے شرابی نشہ کی حالت میں ہی مر جاتا
 ہے۔ شراب کے پینے سے دماغ اتنا کمزور ہو جاتا ہے۔ کہ شراب خور معمولی زرائض پسپو رہے
 طور پر آوا نہیں کر سکتا۔ اور صحت سیرگیر کر عیشہ۔ فالج۔ سکته۔ ہذیان۔ اور جنون
 وغیرہ کی امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔ شرابی جنون وغیرہ کی ہونے کی باعث کئی دفعہ خودکشی
 کر لیتے ہیں۔ جنون کے باعثوں میں سے ایک خاص باعث شراب خوری ہے

شراب پینے سے دماغ کے متور ہو جانے کے باعث شراب خور کی اولاد بھی - تولد نہیں کر سکتی۔
 مختلف اہل بدن - اور پست تربیت ہو جاتی ہے۔ اور کسی بہاری مہم کے مستجاب کر سکتی
 جزا ت نہیں کہتی۔ دوران خون کا خاص عضو قلوب ہے۔ شراب پینے سے اول دوران
 خون تیز ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث قلب کو اپنی اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔
 اس باعث قلب کے کئی باریک دھگے - کھوٹے اور دیگر نازک پڑے جو اس کے
 اندر پاسے جڑے ہیں۔ یا تو تیزی خون سے پھٹ جاتے ہیں۔ یا زیادہ کہیں سے بڑے باعث ایسے
 نکلتے ہو جاتے ہیں کہ قلب پورے طور پر دوران خون نہیں چلا سکتا۔ جس کے باعث
 بدن کے مختلف حصوں میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ اور شراب خور جلد مر جاتا ہے۔
 شراب کا اثر گردوں پر یہی ہوتا ہے۔ گردے بدن انسان میں داروغہ صفای - اور
 گردوں کی نالیوں بدن کی کئی قسم کی غلاظت کے دور کرنے کے لئے بدروہین ہیں۔ جس
 شہہ داروغہ صفای مشہور ہو جاتا ہے۔ اور نالیوں میں غلاظت بھر جاتی ہے۔ تو
 اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ ہر جگہ تعفن پھیل جاتا ہے۔ اور ایسی جگہ کے باشندے وبا
 امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ پس گردوں اور گردوں کی نالیوں میں خرابی آجانے سے شرابی
 بھی اس قسم کے برے نتائج میں مبتلا ہوتے ہیں +

جیسا شراب کے پینے سے بدن انسان کے مختلف عضوں کے فعل میں خلل پیدا ہونے کے
 باعث انسان کئی قسم کی بیماریوں میں گرفتار ہو کر اپنی عزیز جان کو کھو بیٹھتا ہے۔ اسی
 طرح سے دیگر نشوون کے استعمال کرنے سے ہی وہی نقصان کم و بیش پیدا ہوتے ہیں
 حتیٰ کہ تمباکو پینا بھی معتد صحت ہی جس کو لوگ دیکھنا دیکھی استعمال کرنے لگ گئے
 ہیں۔ شاید کوئی کتبہ خالی نہ ہو گا جس میں تمباکو کا استعمال نہ ہوتا ہو۔ خواہ کسی طرح

تبیا کو پینا تھری۔

شہا چھان کے عہد میں تبیا کو کا اور ج حکماً بند تھا۔ اور تبیا کو پینے والی کو تالو نا سخت ذلیل
 کر نیوالی منرا شتی تھی۔ تبیا کو پینے کی عادت اکثر بچے والدین سے سیکھتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں والدین
 تالو نا کے باعث اپنی خود رسال چران کو تھیں کہ بیٹا حقہ چلا دے۔ یعنی پیو۔ افسوس یہ
 ایسے بڑی رسم ہے کہ گویا خود اپنی بچوں کو منہ شتی چیزوں کا عادی کرنا ہے۔ ہمیں پانچ چھ رسال کئے
 بچہ کو ایسا تبیا کو پینے دیکھا ہے۔ کہ جوان کیا نہیں گے۔ لیکن دریا نہ پر معلوم ہو اکیہ عادت
 این کے والدین کی ڈالی ہوئی ہے۔ اس وقت بھلا ایک بیعت یاد آیا ہے۔ اس کو ٹیپر کر
 سوچو۔ تبیا کو کا اثر کیا ہوتا ہے بیعت۔ تبیا کو نوش راسینہ سیاہ است۔ اگر بار بار
 لے گا وہ است۔ جیسو حقہ کی نرئی تبیا کو کے دھوئیں کو باعث سیاہ ہو جاتی ہے۔ اسی
 طرح تبیا کو پینے والے کی ہوا کی نلکی اور پیرے ہی سیاہ ہو جاتا ہیں۔ اس قسم کی خرابیوں
 کے علاوہ تبیا کو با فرط پیو سے ضعف دل اور لرزہ پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تبیا کو پینے والی بیٹائی
 سے تہہ دہو بیٹھتے ہیں۔ معلوم رہے کہ تبیا کو چھانا۔ اور لٹواری لیتا تبیا کو پینے سے زیادہ تھری۔
 کافی۔ اس کے استعمال سے اعصاب یعنی ہٹوں۔ قلب۔ گردن اور جلد کو طاقت پہنچتی
 ہے اور پسینہ آتا ہے اسی لحاظ سے گرم ملکوں۔ اور گرم موسم میں اس کا زیادہ استعمال
 کیا جاتا ہے۔ بخاروں کے روکنے میں بھی یہ مدد دیتی ہے۔ اس غرض سے اس کا
 خاندانہ طلوع آفتاب سے پیشتر پیا جاتا ہے۔

کافی

کافی تیار کرنے کا طریق۔ کافی کے کچے بیجوں کو اول تیل۔ کہن۔ گہی۔ سے خوب مل کر
 لڑا ہی میں بہونا چاہئے۔ جس وقت یہ خوب بہن جاوین گی اس وقت اس کے پھر
 کیضیں کی خوشبو اڑنے لگے گی۔ اس وقت اس کو کڑھی سے نکال کر خواہ گاؤں دستہ
 سے۔ یا کچی میں باریک کریں۔ بعد ازاں اوطی ہوئی پانی کو کسی صاف برتن میں ڈال کر

اس میں کافی کاسفوف ڈالیں ہنوز سی ویہ کے بعد پانی کے ساتھ دھو لے۔ پر کافی کاسفوف دلشیں ہوگا۔ اور کافی کاساندھ پیو کے لایق ہو جائے گا۔ اڑھائی پاؤنچھتہ پانی میں پون چھٹا تک کافی ڈالنی چاہئے۔ (احتیاط) پانی میں کافی ڈال کر جوش دینا نہیں چاہئے۔

چاء۔ اس کے فوائد یہی کافی سیسے جوتے ہیں۔ چاء دو قسم کی ہوتی ہے۔ سبز اور سیاہ۔ سیاہ کی نسبت سبز عمدہ ہوتی ہے۔ لیکن استعمال میں کم آتی ہے۔ کیونکہ آواک سیاہ گران قیمت ہوتی ہے۔ دوم۔ کم دستیاب ہوتی ہے۔ ستوم۔ نائس ہونے کی حالت میں سیاہ کی نسبت تیز ہوتی ہے۔ اس میں کئی قسم کی آئینہ نشین کردیتے ہیں۔ فی زمانہ چاء کو بناوٹی طور پر سبز رنگے تیار ہیں۔ کالی چاء تین قسم کی ہوتی ہے۔ چاء کے پودے جس وقت چار پانچ سال کے ہو جاتے ہیں۔ تو اس کے شکوفے جن میں اکثر تین تین پتیان ہوتی ہیں۔ تو ٹوڑ کر اکٹھے کرتے ہیں۔ سیسے اوپر والی پتی سے پیکو نامی چاء بنتی ہے۔ اسے نیچے والی دو پتیوں کو اکٹھا کر کے سوچنک چاء بناتے ہیں۔ اور اس سے نیچے والے جوتے ہوئے ہیں اس سے کانگوٹی نامی چاء بناتے ہیں۔ بعض اوقات موزر الذکر پتے سو نیچے والے ایک پتوں کو اکٹھا کر کے بومبیہ چاء بناتے ہیں۔ لیکن یاد رہے کہ چوٹی والی پتی سے جون جون نیچے چلے جاویں تیوں تیوں چاء ناقص اور کمزور ہوتی ہے عمدہ چاء میں مٹی شانوں کے تھکے۔ سرخ پتی اور ٹوٹے ہوئے پتوں نہ ہونے چاہئے۔ لیکن سیسے عمدہ پہچان خساندہ بنانے سے ہو سکتی ہے۔ اور اس کی عمدگی خساندہ کی خوشبو پر مشتمل ہے۔

چاء بنانے کا طریق پانی میں چاء ڈال کر پانی کو جوش نہ دینا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کر پتے سے چاء کا جوہر خراب ہو جاتا ہے۔ ایک مہتر سے برتن میں چاء کے پتے ڈال کر اسپر کھولتا ہوا پانی ڈالنا چاہئے۔ اور اس کو دس پندرہ منٹ تک پانی میں رہنے دینا چاہئے۔

چاء

پانی چہاں کر صاف ترین مین ڈال دیں۔ اڑھائی پاؤں کھنچ کر پانی مین ۱/۲ اتول چلو ڈالو
 چاہئے۔ چار بیچنے والے اکثر دو سکر پودوں کے پتے یا اوبلی ہوئی چاہ کے پتے چاء
 مین ملا دیا کرتے ہیں۔ چاء کی پتی کے کنارے نامکمل طور پر چرسے ہوئی ہوتی ہیں۔ یعنی
 کنارہ کا بالائی حصہ چرا ہوا ہوتا ہے۔ اور زیرین حصہ ثابت ہوتا ہے۔ اور ان کے
 کناروں کے برابر پتے کے درمیان دھاریاں سی معلوم نہیں ہوتیں۔ فی زمانہ دو کلنڈر
 اوبلی ہوئی چاکریتون کو ناب گوند سے نم دیکر کتہہ وغیرہ سے رنگ دیتی ہیں۔ گوند کو خشک
 ہونے پر پتے سکر جاتے ہیں۔ یہ پتے عمدہ چار مین ملا کر بیچتے ہیں۔ لیکن یاد رہے کہ
 اوبلی ہوئی چاء کی رنگت اور خوشبو اصل چاء سے نہیں مل سکتی۔ اگر خوشبو سے ٹھیک
 طور پر پتہ نہ ملے۔ تو اس کا خاندہ بنا کر اس کی خوشبو اور رنگت کا امتحان کر کے
 اس کی اصلیت معلوم کر سکتے ہیں +

بچوں کی پرورش

بعض اوقات ماں کے فوت ہو جانے کے باعث بچے کی پرورش کے لئو دوسری
 دای رکھنی پڑتی ہے۔ یا بچہ کو دیگر جانوروں کا دودھ بوتل یا چمچہ کے ذریعہ پلایا جاتا
 ہے۔ اسلئے دوسری دای کے نوکر رکھنے یا بچہ کے لئو دودھ کے تیار کرنے مین بہت احتیاط
 کرنی چاہئے۔ عمدہ دای کی خاصیتیں (۱) دایہ کی صحت بدلی درست
 ہونی چاہئے۔ یعنی اس کو اسہال۔ پیمیش۔ ڈیبل وغیرہ کسی قسم کی کوئی خطا ہر
 بیماری نہ ہو۔ (۲) دایہ خوب پرورش یافتہ اور مضبوط ہو۔ دہلی۔ تملی۔ نیت

دودھ پلانے کے حق میں کھٹی ہوتی ہے۔ (۳) دایوں کے پستان بڑے ہونے چاہئیں
 پستانوں کی رگین یعنی نالیان خوب نمایاں اور رفتار میں پیچیدہ ہوں۔ پستان
 کی چوچی خوب و بپری ہوگی۔ اور رنگت میں بھوسہ یا ہمازی ہو۔ چوچی کے بڑے دانا
 حلقہ بھی نمایاں ہو۔ چوچی یا تھن پر کسی قسم کا زخم ہو۔ پستانوں میں دودھ باق
 پیدا ہوتا ہو۔ (حالت محض میں ایک عورت سو ۳۰ گھنٹہ کے عرصہ میں دودھ سو
 دو ٹارنگ دودھ پیدا ہوتا ہے) (۴) دایہ کے بدن پر خنازیری گلی۔ یا آتشک کے
 زخم یا ایسے زخموں کا نشان تہو وہ، دایہ کے کنبے میں جنون۔ تشنج۔ سل۔ یا اس قسم
 کی کوئی دیگر بیماری ہو۔ (۵) دایہ کے بچہ کی عمر میں اور اس بچہ کی عمر میں جس کو
 دودھ پلانا ہے صرف ایک یا دو ہفتہ کا فرق ہونا چاہئے۔ (۶) دایہ کے دودھ کی
 خوبی اس کے اپنی بچہ کی صحت سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اگر دایہ کا اپنا بچہ خفاہ
 کر ہو اور شست ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ ہڈیک نہیں۔ (۷) ایسا ہی ہوتا ہے
 کہ دایہ ملاحظہ کی خاطر دن بہر اپنی بچہ کو دودھ نہیں پلاتی۔ تاکہ اس کے پستان خوب
 ہو برآین۔ اور ملاحظہ کے وقت بہت دودھ نکل سکے۔ گو اہل کی صرح دایہ ہی
 اکثر ایسا نہ ہو گا دیتی ہیں۔ اس واسطے مناسب ہے کہ دایہ کو کچھ مدت زیر ملاحظہ رکھ کر
 اسے دینی چاہئے۔ (۸) دایہ کی عمر تیس سال سے زیادہ اور پچیس سال سے کم نہ ہو۔
 (۹) اس کا مزاج صغیر ہی ہونا چاہئے۔

زین کا
 اشتیاق

اگر کوئی انسان انداس یا کسی دیگر وجہ کے باعث دایہ کو نوکر نہیں رکھ سکتا۔ اور
 اپنے بچہ کو دوسری جگہ کا دودھ دینے کے لئے مجبور ہے تو اس کو نوہ صلیہ ذیل باتوں کا پابند
 ہونا چاہئے۔ اگر ممکن ہو تو بچہ کو گدی یا گھوڑی کا دودھ پلائے۔ اگر گدی یا گھوڑی کا

دودھ دستیاب نہ ہو سکے تو بکری کا دودھ دینا چاہئے۔ اگر بکری کا دودھ ہی نہ ملے
 تو گائے کا دودھ دینا چاہئے۔ دودھ دینے والی مادہ کے بچہ کے عمر انسان کے بچہ کی
 عمر کے قریب قریب ہونی چاہئے۔ کیونکہ جیسا بچہ عمر میں بڑھتا ہے۔ ویسا اوسکی
 ما کا دودھ بہاری اور گا ہڑا ہوتا جاتا ہے۔ معلوم رہے کہ عورت کے دودھ کی
 نسبت گدھی کا دودھ میٹھا اور تیل ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ گا ہڑا اور میٹھا ہوتا
 ہے۔ اس واسطے گائے کا دودھ دینے وقت اس میں پانی اور میٹھا ملا کر پڑھتا ہے۔
 اگر بچہ تین مہینے سے کم عمر کا ہے تو نفع دودھ اور رضعت پانی یعنی آدھ پاؤ دودھ
 آدھ پاؤ پانی۔ لکٹک شوگر یعنی دودھ کی کہانڈا ایک ڈرام اور لایم وائرڈ ڈرام
 ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ تین مہینے سے بڑا۔ اور چھ مہینے سے چھوٹا ہے۔ تو دودھ چھ اونس
 پانی دو اونس۔ لکٹک شوگر ڈیڑہ ڈرام۔ اور لایم وائرڈ چار ڈرام ڈالنا چاہئے۔
 اگر بچہ چھ مہینے سے زیادہ اور نو مہینے سے کم ہے تو دس اونس دودھ۔ دو ڈرام لکٹک شوگر
 اور چار ڈرام لایم وائرڈ کر دے سکتے ہیں۔ معلوم رہے کہ آٹھ ماہ سے چھوٹی عمر کے
 بچہ کو یا جب تک بچہ کو دانت نہ نمایاں نہ ہوں۔ دودھ کے بغیر اور کوئی غذا نہ دینی چاہئے
 دانت نکلنے کے بعد اس کو چاول۔ ساگودانہ۔ روٹی۔ بسکٹ۔ بریان چنے یا کنک
 کا آمادہ دینا چاہئے۔ اگر تو فین ہو تو آٹہ مادہ کے بچہ کو بنا روٹی
 نیم ہضم شدہ غذا جو انگریزی سودا گروں کی دوکانوں میں مل سکتی ہے۔ دینی چاہئے۔ یا
 سبزہ کچے گوشت کا پانی قدرے نمک ملا کر دی سکتے ہیں۔

نصفینہ عمر
 بچے کو دودھ
 کا مقدار

دانت نکلنے کے
 بعد دودھ

ماں بچہ کو
 دودھ

سستی الامکان عورت کو چاہئے کہ اپنی بچہ کو آپ دودھ پلاوے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا تو عورت
 کے رحم میں کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوں گی۔ وہ بار بار بچہ جن کر کر رہا ہو جاوے گی۔

زمین

زمین مسام دار ہے۔ اس کو ٹھوس خلیل نہ کرنا چاہئے۔ اس کے مساموں کے راستہ پانی وغیرہ چیزیں گذر کر تہ نشین ہو جاتی ہیں۔ اور کئی قسم کی تنفس مدفونہ چیزوں کو تجارت زمین میں سے نکل کر اوس جگہ کی ہو کہ کثیف کر دیتے ہیں۔ ان ہی مساموں کے راستہ تنفس مدفونہ چیزیں بارش وغیرہ کے پانی سے حل ہو کر کنوؤں کے پانی تک پہنچ کر پانی کو خراب کر دیتی ہیں۔ بعض زمین نرم اور بعض سخت ہوتی ہیں۔ نرم زمینوں میں سخت زمینوں کی نسبت مسامات زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی باعث مکان وغیرہ کے لئے نرم اور ڈھلوان زمین پسند نہیں کی جاتی۔ زمین کی مدفونہ چیزوں کے انحصار زمین کے مساموں کے راستہ باہر نکل کر ہو کہ خراب کر دیتے ہیں اور تہ نشین ہو کر پانی کے ساتھ مل کر پانی کو کثیف کر دیتے ہیں۔ اور اس طریق سے اوس زمین کے باشندوں کی صحت میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ اسی واسطے یہ تلی زمین پرانے قبرستان کی زمین اور ایسی زمین پر جس جگہ ارد گردی وغیرہ کا گد ام رہ چکا ہو۔ یا جس کے نیچے ارد گردی وغیرہ ڈال کر جگہ ہموار کی گئی ہو۔ جیسا اکثر کانوں میں کیا جاتا ہے۔ گھر بنانا بضر صحت ہے۔ کیونکہ ایسی جگہ کی ہو ہمیشہ تنفس رہتی ہے۔ زمین کی ترات اور نمی اس کی بناوٹ پر منحصر ہے۔ اگر زمین درمیان سے گھیری اور چاروں طرف سے اوہری ہوئی ہو تو ضروری ہے کہ بارش وغیرہ کے بعد عین جگہ پر پانی جمع ہو جاوے اور اس کی جگہ صفائی ٹھیک طور پر نہ ہو سکے۔ چونکہ ایسی زمین ہمیشہ سیلاب دار رہتی ہے اس واسطے اس جگہ کی ہوا ٹھیک طور پر درست نہیں ہو سکتی۔ مکانات سکنی کے گرد وری بڑی اونچی کھیتی نہ ہونی چاہئے۔ کیونکہ اس کھیتی سے سنی قسم کی غوثین نکل کر بضر صحت پڑتی ہیں۔ اگر ایک منزلہ مکان ہو جیسا کہ کانوں میں اکثر ہوا کرتے ہیں تو زراعت کے برابر ہو سکتا ہے۔

بڑا ہونے کے باعث ہوا وغیرہ کی آمد و رفت اور مکان میں ٹھیک طور پر نہیں ہو سکتی البتہ
 چھوٹے چودے گھاس پھوس وغیرہ خوش وضع اور سردی کے لئے ضروری ہیں۔ مکان کو نزدیک
 والی زمین پر درختوں کا جھنڈا مسٹر ہے۔ کیونکہ ہوا کی آمد و رفت ہٹیک طور پر نہیں ہو
 سکتی۔ لیکن درختوں کے نہ ہونے سے وہ زمین موسم گرما میں گرم اور خشک ہو جاتی ہے۔
 ایلو سکانات سکئی کے گرد اُس کے دیواروں سے ایٹھ ناصیہ پر درخت لگا دیں۔ جس
 سے اُن کی شاخیں مکان تک نہ پہنچ سکیں۔ اور ہیراں ترقیت کے ان درختوں کی ٹوٹنے
 سطح زمین سے ۲۰-۱۶ فٹ اونچی نہ ہو جاوے نہ راش دینی چائیں۔ اگر گھبر سید ان میں ہو
 اور اس کے گرد انورج کی زمین سفید رہے تو موسم گرما میں زیادہ روشنی کے باعث نظر کو
 بھی نقصان پہنچتا ہے۔ بنو زار پر ہمیشہ نظر خوش رہتی ہے۔ اس واسطے بنو زار کا لگانا زمین
 معلومت ہے۔ وہ زمینیں جن کو اُپر سے پانی آسانی سے بہ جاتا ہے یا خشک ہون صحت کے لحاظ
 اچھی ہیں۔ ورنہ زمینیں جہاں بر پانی کھڑا رہتا ہو یا ہمیشہ سیلاب دار رہتی ہوں یہ خصوصیت
 ہیں اور یہ چیزوں میں پہاڑوں کے پینڈے میں دریا اور نلوں میں پہاڑوں کو محو و وہ
 ریتے میدان میں نر و عد زمین میں چاؤلوں کے ناڑ کے ڈھیروں کے پاس اور ایسی
 زمینوں کے پاس جس جگہ بوسیدہ مہری کے ڈھیر ہوں۔ جو لے ریا ہوا زیادہ ہوتی ہے۔
 چونکہ لے رے آہوا۔ ایک قسم کی زہر ہے۔ اور ہمیشہ مضر صحت پڑتی ہے۔ اس واسطے
 اس سے بچنے کی غرض سے اس زمین کی درستی کرنے کے لئے مفصل ذیل باتیں ضروری ہیں۔
 اس زمین کو نشیون کو بردیا ملی کے ذریعہ قاتلو پانی کو نکالنا چاہئے۔ تاکہ اس
 جگہ پانی کبھی اکھٹا نہ ہوئے پاوے۔ اور مٹھائی اچھی طرح رہ سکے۔ اگر ایسی زمین نہ لگ
 سکتی بنا یا گیا ہے تو اس کی کڑی ہمیشہ سطح زمین کو تین چار فٹ اونچی بونی چاہئے

اگر مکان کے نزدیک کوئی چھپ چھپ یا رلاب ہو اور کسی وجہ کے باعث اوس کا بند کرنا یا ہوا کرنا ناممکن
 یا دشوار ہو۔ تو مکان کو قدر بخیر حاصل ہر مکان اور چیمپر کے درمیان درخت لگائے چاہئے تاکہ چیمپر
 وغیرہ کی ہوا درختوں کو ذریعہ صاف ہو کر مکان تک آوے۔ سے لے ری آہوا کے علاوہ
 خراب زمین کے باعث دیگر قسم کی عفونتیں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مثلاً کاربوہنک ایسڈ۔
 سلفیورنڈ یا ٹیڈروجن وغیرہ۔ اگر کسی زمین کے نیچے بوسیدہ چیزیں دیباہی گئی ہوں۔ یا مہضہ
 یا ٹامی فائیڈ فیور کے بیماروں کے آسھال کھیلے طور پر زمین پر پھینک دیئے گئے ہوں۔ تو ممکن
 ہے۔ کہ حرارت کی تیزی کے باعث یہ چیزیں خشک ہونے کے بعد انجری بن کر اوڑھیں۔
 اور تندرست انسان کے بدن میں ہوا متعفن وغیرہ کے ساتھ جا کر وہی بیماری پیدا کر دے
 موسم برسات کو بعد ملک پنجاب کے اکثر کنوؤں میں پانی چڑھ آتا ہے۔ زمین کے اوپر والی
 اور زمین دوز بنیوں کو سیلاب اور گرمی کے باعث شہر کے کاموقع ملتا ہے۔ اور ان کے
 سڑنے سے کئی قسم کی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ جو بارش کے پانی میں جذب ہو کر زمین
 ہوتی رہتی ہیں۔ اور آخر کار کنوؤں کے پانی میں بجاتی ہیں۔ شہروں وغیرہ کی زمینوں کے
 نیچے شہروں کے پرائے ہونے کے باعث نہ بدستہ کئی قسم کی عفونتیں اکٹھی ہوتی ہیں۔
 اور پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے۔ اس طریق سے وہ خود ہی کئی قسم کی عفونتیں
 حل کر کے اپنے میں بلا لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پرائے شہروں یا ڈی پرائڈ گالات
 کے کنوؤں کے پانی کا ذائقہ اور رنگت موسم برسات میں بدل جاتی ہے۔ اور پانی کے
 خراب ہونے کے باعث برسات کے بعد موسم بہت خراب ہوتا ہے۔ کاغذات اموات کے
 ملاحظہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ پنجاب میں سال کو کل ہینڈون کی نسبت۔ لگت۔ ستمبر۔ اکتوبر
 نومبر۔ کے ہینڈون میں زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ چونکہ سردی میں پانی سطح زمین سے بہت

برسات
 کا پانی
 ہوتا ہے

نیچے چلا جاتا ہو۔ اور سردی وغیرہ کے باعث زمین والی اور زمین دوز غلامتوں کو سڑنے کا
 موقع نہیں ملتا۔ اس واسطے جنوری۔ فروری۔ مارچ۔ اپریل۔ مئی۔ جون۔ جولائی۔ اگست۔ ستمبر۔
 اکتوبر۔ نومبر۔ دسمبر۔ اس لحاظ سے مکان سکنی اور کمزوں وغیرہ کے نزدیک۔ اور گہروں
 اور چھپروں کو اور سردی وغیرہ چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ بلکہ صاف ستھری مٹی ڈال کر
 اس کو کرنا چاہیے۔ کیونکہ اگر اور سردی وغیرہ سے ہوا کرین گے۔ اول تو اس جگہ کی ہوا اور سردی
 وغیرہ کے بوسیدہ ہونے کے باعث متعفن ہو کر مضر صحت پڑیگی۔ اگر تالاب یا کمزوں کے نزدیک
 والے گہروں میں اور سردی ڈالی گئی۔ تو برسات کے بعد پانی چڑھنے پر اس کی کھل غلامتوں
 پانی میں ملجاوین گی۔ اور پانی کے ذریعہ مضر صحت پڑیں گی۔ گہروں کے انگن وغیرہ میں
 ہی کوئی متعفن چیز از قسیم نباتات وغیرہ دباؤنی چاہیے۔ کیونکہ ایک تو شہروں اور کمزوں
 کے گنجائش ہونے کے باعث ہوا کی پہلے ہی آمد و رفت درست نہیں ہوتی۔ اور ہوا کی
 آمد و رفت کے درست نہ ہونے کے باعث گہروں۔ گلی۔ کوچوں کی ہوا اٹھیک طور پر
 صاف نہیں ہو سکتی۔ اب سوچو کہ اگر انگن میں متعفن چیزیں دباؤنی کیلئے تو زمین
 کے مساموں کے ذریعہ متعفن چیزوں کے بخارات انگن اور مکان کی ہوا کو اور بھی
 کیفیت مزید سے گئے شہر کے اندر مزیدہ دھن کرنا۔ یا مزیدہ جملہ نامہ مضر صحت ہوتا ہے +

زمین
 متعفن چیزیں
 پر نہیں

موسم اور اس کی تبدیلیاں

زمین کی گردش موسمون کی تبدیلی کا باعث ہے۔ اس گردش کے باعث ہر حصہ زمین کا خط استوا کے نزدیک پونچتا ہے۔ اوس میں گرمی۔ اور جو حصہ خط استوا سے دور چلا جاتا ہے۔ اوس میں سردی ہو جاتی ہے۔ ان تبدیلیوں کے باعث کئی قسم کی بیماریاں عاید ہوتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر کپڑے و پوشاک کے بدلنے میں جلدی نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ جیسے موسم بدلتا جاوے ویسے ہی تبدیل پیر کپڑے ہی ایک ایک کر کے بدلنے چاہئے۔ اور تبدیلی موسم پر سخت بدن کا اور وقتوں کی نسبت زیادہ خیال رکھیں۔

موسم چار قرار دئے گئے ہیں۔ موسم بھارہ ۱۵۔ فروری سے ۱۵۔ اپریل تک ہوتا ہے۔ جیسا کہ اس موسم میں درختوں کے پھول پتے نکلنے لگتی ہیں۔ اسی طرح سے بدن انسان کو اندر اس موسم میں خون جوش کرتا ہے۔ جس کے باعث اس کے بدن پر پورے مٹیاریں وغیرہ بیماریاں نمودار ہوتی ہیں۔ کل قسم کے ای رپ ٹیوفیوز اکثر اسی موسم میں بکثرت دیکھنے میں آتے ہیں۔ مثلاً خسرہ چھچک وغیرہ۔ اس موسم میں پوشش عموماً گرم رکھنی چاہئے۔ تاکہ جلد کے مسامات بخوبی کام کرتے رہیں۔ اگر پیٹ لینے (غشکم) میں کچھ خلل معلوم ہو تو مشعل وغیرہ کرنے کی کٹھن ہو۔ موسم عمدہ ہے۔ اس موسم میں بیشتر ناک بے نوکڑی اور دیاں استعمال کریں۔ گھلو۔ چرائتا۔ پاٹا۔ ادویات کپڑوں کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اور انسان چڑوے وغیرہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اس موسم میں پیدل گشت میدانوں میں کرنا شفا ہے۔ موسم بھار ختم ہونے کے بعد موسم گرما شروع ہوتا ہے۔ اس کی میعاد ۱۵۔ اپریل سے

۱۵۔ جولائی تک ہے۔ اس موسم میں شدت گرمی کے باعث بخار۔ اسہال۔ قے وغیرہ۔
 بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ حرکات تنفس اور حرکات دل سست ہو جاتی ہیں تمام
 عضوں کے سست ہونے کے باعث اشتیاج کم لگتی ہے پورپیٹ کے زیادہ تر حصے پست لگن
 آتی ہے۔ اس موسم میں غذا کم کھانی چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنا آپگر گرمی کو محفوظ
 رکھیں۔ باہر سے گرم گرم اگر سرد پانی اور برت وغیرہ چیزوں کا استعمال نہ کریں کیونکہ
 ایسا کرنے سے صفحہ جگر وغیرہ میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ اس موسم کے بخار کے لئے
 سرد ادویات سکنجبین وغیرہ لایم جو اس بافراط استعمال کرنے چاہئے۔ شکم کو نیچے سے یا سرد
 کرے سچیں میں ٹٹٹی وغیرہ لگی ہوئی ہو یک نشست باہر نہ جانا چاہئے۔ درجہ وقت
 پسینہ آیا ہو نہانا نہیں چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے زکام وغیرہ قسم کی بیماریاں ہو جاتی
 کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس موسم میں نیند کی پوری پوری احتیاط کرنی چاہئے۔ کیم نیکو بستر
 لوگ بوجہ رات کے چھوٹے ٹھونے اور انہی بے پرواہی کے پوری نیند نہیں لیتے۔ یہ امر
 سخت مفید صحت ہے۔ موسم برسات۔ یہ موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک
 رہتا ہے۔ حالت صحت کے لحاظ سے باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت یہ موسم بہت خراب
 ہوتا ہے۔ پنجاب اور ہندوستان وغیرہ میں اسی موسم کے اندر وبائی بیماریاں ہیضہ
 اسہال۔ بخار۔ پیمپش وغیرہ اکثر ہوتی ہیں۔ اور باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت اسی
 موسم میں تعداد اموات بڑھ جاتی ہے کیونکہ (۱) بارش وغیرہ کے پڑنے اور گرمی کے لگنے سے
 نباتات شرنی شروع ہوتی ہیں۔ ڈی کمپوزیشن کے لگو گرمی اور سیلاب جو دو چیزیں
 ضروری ہوتی ہیں۔ وہ اس موسم میں بکثرت پتیا ہوتی ہیں۔ (۲) یہ موسم ایسا خراب
 ہوتا ہے کہ دہر کے اندر ہوائی حرارت میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی سخت گرمی

مہربان

شرن

برسات
ہونگیا

پڑتی ہے۔ اس پر بادل آیا خوب برسا۔ اس کے بعد سردی پڑی۔ چونکہ اس بات کا ٹھوس
لوگ خیال نہیں کرتے۔ اس واسطے اکثر بیمار وغیرہ بیمار ہوتا ہے۔ (۳) اس موسم
میں سہریات وغیرہ بکثرت اور اڑان ہوتی ہیں۔ سہریات زیادہ کہانی سے غصہ بگڑ جاتا ہے
جس کے باعث انسان اچھال چھٹش وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ (۴) بارش کے
باعث ہوا مرطوب ہوجاتی ہے۔ (۵) کنوئوں کا پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے
بارش کے پانی کے ذریعہ زمین و زرخیز قسم کی غلاتین دہل کر کنوئوں اور تالابوں وغیرہ کے
پانیوں میں جم جاتی ہیں۔ اور پانی کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس خراب پانی کے پیو سے انسان
کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ (۶) سہریات کو بوسیدہ ہونے سے اور زمین کے مرطوب
ہونے سے کئی قسم کے انجری نکل کر ہوا کو مرطوب اور خراب کر دیتی ہیں۔ پنجاب میں موسم برسات
کے چار مہینوں کو چھوڑا سہ کہتے ہیں۔ اور یہ موسم خراب اور بیماری کا گھر خیال کیا گیا ہے۔
عام پنجابی مثل ہے کہ اس موسم میں خون تپتا ہو جاتا ہے۔ پانی کم پینا چاہیو۔ اس موسم میں
ہوا کی حرارت میں اکثر ایک دم فرق آجاتا ہے۔ اس واسطے اپنے بدن کی حرارت کو یکساں رکھو
کے لیے بہت احتیاط کرنی چاہیو۔ کیونکہ ایک سخت سردی کے گئے سو اندرونی عضوں۔ پہلے
جگر۔ تلی۔ گردے۔ روہے۔ وغیرہ میں اجتماع خون ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس واسطے باقی
کل موسموں کی نسبت اس موسم میں انسان کو صحت بدنی کا زیادہ خیال رکھنا چاہیو۔
بدن کو موسم کی تبدیلیوں سے بچانے کے لیے ٹونا کپڑا پہننا چاہیو۔ خاص کر گہرے باہر جاتے وقت
گہرے اندر اپنا اختیار ہے جیسا دل چاہیو اس میں اسی موسم میں مل اور خاص کے کپڑے
پہن کر گہرے سے باہر جانا مرض صحت ہے۔ کپڑے اتارنے میں بہت جلدی نہ چاہیو۔ نہیں
تو سینہ بند ہو جاوے گا۔ رات کو کھلے آسمان میں ٹنگے بدن نہ سونا چاہیو۔ سترکاری

برسات پڑ
احتیاط

کم کہانی چاہئے۔ اور وہ جی بہت عمدہ ہونہ حراب پہل وغیرہ دیگر نقیل غذا ہرگز نہ کہانی چاہئے۔
 مرطوب زمین پر سونا نہ چاہئے۔ پانی کو حتی المقدور اوبال کر اور قلندر کر کے پینا چاہئے۔ اگر یہ باتیں
 نہ ہو سکیں تو ہمیشہ نہایت کمزور خاندان بن کر پانی کے بدلے پیوں۔ خالی معدہ۔ ہرگز پانی نہ
 پیوں۔ اس موسم میں ٹھوکر کہنا بہت بیماری سے بچاتا ہے۔ غذائیں اور لطیف
 ہونی چاہئے۔ موسم برسات کے بعد موسم سرما شروع ہوتا ہے۔ جو ۱۵۔ اکتوبر سے ۱۵۔
 فروری تک ہوتا ہے سردی کے باعث انسان اس موسم میں کہانسی۔ نزلہ۔ زکام۔
 ذات الجنب وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس واسطے اس موسم میں اتنی گرم کپڑے
 پہنیں۔ سردی سے بچنا تک ہو سکے۔ اپنی کھوپڑی محفوظ رکھیں۔ کھلی ہوا میں سرد پانی سے نہ
 نہاویں۔ گرم حالت میں کپڑے وغیرہ نہ اتاریں۔ تاکہ سردی نہ لگ جاوے۔
 اس موسم میں طاقت مضمحل ہوجاتی ہے۔ خوراک بچرب ہونی چاہئے۔ اگر سپیش بہر کر
 کہایا جاوے تو بھی کچھ مفید نہیں ہے۔

موسم ہوا۔

مکانات سکنی

موسم کی سردی۔ گرمی۔ اور بارش سے محفوظ رہنے کے لئے انسان کو مکانات کی ضرورت ہے
 درمیان بوجہ کھلی ہوا میں رہنے کے قوی میکن۔ خوش طبع اور تندرست ہوتے ہیں۔
 قصباتی یعنی شہر کے بنحوالے لوگ خفت البدن۔ پست قدر۔ کم حوصلہ۔ اور زور و رنگ ہوتے
 ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شائستگی نے ان کو سکھایا ہے کہ اپنی رہنے کے مکان شہر
 کے طر پر اکٹھا بنادیں۔ قصبوں میں زمین کی کمی اور بیش قیمت ہونے کے باعث
 مکانات میں علاوہ گنجان ہونے کے دوسرے نقص رہ جاتے ہیں۔ بیشک شائستگی
 میں یہ بہ ایک بڑا بیماری نقص ہے اسلئے صحت کے لحاظ سے جو باتیں مکان کی صفائی کی

ظن سکنا
کی ضرورت

ضروری ہیں ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ (۱) رہائش کے مکانون کی زمین خشک ہونی چاہی۔ سیلاب دار زمین سے کٹی قسم کے تجارتی کل کر ہوا کو کثیف کرتے ہیں۔ اور ایسی زمین پر کٹی قسم کی نباتات اگ پڑتی ہیں۔ اور این نباتات کی بوسیدگی سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ بیشتر مکان بنانے کے مکان کی زمین کا لحاظ مناسب ہے۔ ایسی زمین گردنواح کی زمین سے قدرے اونچی اور خشک ہونی چاہئے۔ مکان کے ارد گرد کی موریان صاف ہونی چاہئیں۔ تاکہ پانی اون میں اکٹھا نہ ہو جاوے۔ ایسا ہونے سے زمین سیلاب دار ہو جاتی ہے۔ اور گندے پانی سے متعفن ہو ان میں خارج ہو کر مکان کی ہوا کو خراب کرتی ہیں۔ اگر خیمہ میں رہنے کا اتفاق پڑے تو خیمہ اونچی زمین پر لگانا چاہئے۔ اوس کو اندر خشک پرالی یا گھاس بچھا نا چاہئے۔ خیمہ درخت کے نیچے نہ لگاویں۔

اگر تکس کی رسم کے لحاظ سے یا چوری وغیرہ سے بچنے کی غرض سے مکان ہم دار زمین پر بنا نا پڑے تو ایسے مکان کا فرش ایسی چیز سے بنا نا چاہئے۔ جس کو پانی سیلاب نہ کر سکے۔ اور مکان کی گڑھی سطح زمین سے اونچی رکھنی چاہئے۔ اور اگر توفیق ہو تو دو منزلہ مکان بنوین۔ اور رہائش اوپر والی منزل پر رکھیں۔ مکان کے اندر صحن وغیرہ میں پانی گراتے وقت بھی خیال رکھیں۔ کہ بد رو کے علاوہ کسی اور جگہ پانی نہ گرے اور نہ ٹھرے۔ اگر گہر میں ایسا دستور رہا تو مکان خواہ کسی احتیاط سے بنایا گیا ہو۔ بے احتیاطی سے پانی گرانے کے باعث مکان میں سیلاب ہو جاوے گا۔ اور یہ سیلاب مضرت ہو گا۔ جسے خشک مکانون کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے۔ ویسے ہی گہوڑے (اصطبل) کاے وغیرہ مویشیوں کے طویلوں کا خشک ہونا ہی ضروری ہے۔ کیونکہ ہم دار مکانون سے خواہ انسان خواہ حیوان دونوں کو وجع المفاصل اور کئی دیگر قسم کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

دوم۔ آمدورفت ہوا۔ یہ بات میان پہنچی ہے کہ پہلی اور دوسری کی کشتیوں کے
 ہوا میں متورہنے لگدہ پانی اور خس و خاشاک کے بے انتہا طغیان سے چٹکنے۔ بول و براز
 کے اکٹھا ہونا اور بوسیدہ ہونی۔ لکڑیوں اور ٹیلے وغیرہ کے ٹپکنے اور بول و باش کرنے
 سے مکانات سکنی کی ہوا کثیف ہوتی رہتی ہے۔ ہلکے شہر استیجا کہ پہنچے کہ مکانات ایسے
 ڈھبب ہی بنا کر جادین کہ اون میں ہوا کی آمدورفت آسانی سے ہوتی رہے۔ اور کثیف
 ہوا تازی ہوا ہے ہر وقت بدلتی رہے۔ اور قدرتی دھیس اور فاکسٹ گھروں کی
 کثیف ہوا کو صاف کرتے رہیں۔ اگر ممکن ہو تو مکانات کو دیکھ دو کہ سے قدر فاصلہ پر مانا
 چاہئے۔ کیونکہ یہہ بتایا گیا ہے کہ کثیف ہوا خوب غموش و غموش کی نسبت سخت نقص
 ہوتی ہے۔ اور بعد ازاں ہلک پڑتی ہے یہی وجہ ہے کہ دھانوں کی عمر درازا و شیر یوں کی عمر کم ہوتی
 ہے۔ اور یہہ ہی بڑا بیماری باعث ہے کہ شہر کے رہنے والے بیماری کا مقابلہ کرنے کی بہت کم
 رکھتے۔ اور کسی سخت بیماری کے پنچہ میں نہ ہوتے ہی موت کو شکار ہوتے ہیں۔ باوجودیکہ شہر
 کے لوگوں کی خوراک پوشاک لذیذ نفیس اور عمدہ ہوتی ہے۔ اور دھانوں کی خورد
 سوئی معمولی باجرہ۔ موٹہ اور رستی وغیرہ۔ اور پوشاک بھی معمولی و درجہ کی ہوتی ہے۔ تو یہی
 شہر کے رہنے والے ڈیلے۔ پٹیلے۔ اور کثیف البدن رہتے ہیں۔ اور دھان تو دانا مضبوط
 اور غموش رنگ ہوتے ہیں۔ ایسی وجہ یہہ ہے کہ شہر والوں کو گنجان آبادی کو باعث
 ہمازی ہوا انھیں نہیں ہوتی۔ آپ نے بھی اکثر دیکھا ہوگا کہ جو وقت شہر کے باہر
 آندھی اتنی زور سے پھل رہی ہو کہ انسان کی پگڑی گر جائے گا اندیشہ ہوتا وہی توجہ
 پر شہر کے اندر آئے ہو گا یہ حال دیکھو گے کہ میرے بالوں کو یہی ہیر نہیں ہوتی۔
 جس حالت میں شہر کے باہر رہنے والے ہی پہنچے شہر کی اندھنی ہوا کی اتنی سخت نہ

شہر والوں اور
 کلاؤں والوں کی
 صحت میں فرق کا
 باعث۔

ہوتی ہے۔ سوچ چلیں کہ سسوی ہاتھوں میں شہر کی اندرونی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ شہر
 والوں کے مکان پر ٹھیس شیش محل انگن بچا رہتا ہون کی ایک چوٹی ہوتی ہے
 تیس پر بھی دہقان شہر والوں کی نسبت قوی میکل اور مضبوط ہو گئے کیا شہر اور گالوں کی
 رہنمائی کے بدن میں اتنا فرق دیکھ کر آپ کے دل میں یہ خیال نہیں آتا ہے کہ
 شہر والے آسودہ مالی میں بھی رہتا ہون کی نسبت وبلے پلے رہتے ہیں۔ شہر والوں کو
 یہ قدرتی حقیر کہ جس کے بغیر زیست ہی محال ہے نصیب نہیں ہوتی۔
 وہ کیا ہے۔ تازی ٹھیس عہد ہوا شام کو ہو خوری کے لئے شہر سے باہر جائے
 دیکھو۔ تازی خوشبودار ہوانے کی طبیعت کیسی خوش ہوتی ہے جب تھوڑی دیر کے
 بعد عہد ہوا کے ٹھوسے اتنی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ تو اگر گہروں کی ہوا اپنی عمدہ ہو تو کتنا فائدہ حاصل
 ہوگا۔ شہر کے گہروں میں بڑا بیماری نقص ہے کہ ایک دوسرے کے ملتی اور گنجان
 ہوتے ہیں اور۔ باوجود گنجان ہونے کے درپے روشن دان دروازے ضرورت کے
 موافق ٹھیک طور پر نہیں رکھو جاتے۔ چھوٹے چھوٹے کمروں میں جو مشکل سے
 ایک آدمی کے گزارہ کے لئے کافی ہوتے ہیں کتنے کے سارے شان ریش کرتے
 ہیں۔ اسلئے اگر ممکن ہو تو مکانات سکونی کو الگ الگ ایک دوسرے سے فاصلہ پڑنا چاہئے۔
 تاکہ ہوا کی مختلف مکانات کو درمیان سے بخوبی آمد و رفت ہو سکے۔ اگر کسی وجہ سے یہ بات ناممکن ہو
 تو مکانات کو درپے اور دروازے اس ڈھنگ اور ترتیب سے رکھنا چاہئے کہ مکانات میں ہوا کی آمد و
 رفت ہوتی رہے۔ اور اسکو باشندے گرمی سردی سے بھی محفوظ رہ سکیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس
 ملک میں مکان کے درمیان خواہ چھوٹا خواہ بڑا ہو صحن اور نگہہ کنو کی رسم ہے۔ تاکہ اس
 مکہ کے راستے ہوا تازی تمام مکان میں پہنچتی رہے۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ اس نگہہ کی

گہروں کے نقص

ٹھیک ٹھیک خبردار سی نہیں کیجاتی۔ سردی وغیرہ کی پہننے کی خاطر اس پر تھوڑا سا کپڑا لگا دیا جاتا ہے۔ اس باعث ہوا کی آمد و رفت ترک جاتی ہے یا تو قہریلے ہوا کی آمد و رفت تمام ہوتی ہے۔ کاپانی اور دیگر قسم کی خلافتیں یہی اس میں پہنکی جاتی ہیں۔ جو چوبیس گھنٹہ تک وہاں پڑی پڑی بوسیدہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور بعد میں خاکروب ایک دفعہ لاسیرا ہی آجائے ان کو اڑھا لیا جاتا ہے۔ لیکن اگر نور و دیکھیں تو اس خس و خاشاک کی کئی چیزیں اور اور دوسری پڑی رہتی ہیں۔ جن کی مطلقاً کوئی پرواہ نہیں کرتا۔ اور جو پڑی پڑے بوسیدہ ہو کر تمام گہرے کی ہوا کو متعفن کرتی ہیں۔ ان گہروں کو بارش یا آفت ضرورت کے سوا ہر وقت کھلا رکھنا چاہئے۔ دوسرے مکانات کے دیگر کمرے اس ڈھنگ سے بنائے چاہئیں کہ ان کا گہرے والے کمرے سے بخوبی ملاپ ہو۔ ستوم۔ گہرے میں کسی قسم کی کاپانی۔ یا دیگر قسم کی خلافت نہ پہنکینی چاہیو۔ تاکہ اس کے نیچے والی زمین صاف رہے۔ اور مکان کی ہوا کسی باعث کثیف نہ ہو سکے۔ مکان کے کمرے اس ڈھنگ کے بنائے چاہئیں کہ چھت کے برابر ان کے درمیان روشن دان رہیں۔ ہر ایک کمرے کے اندر کم سے کم چھ سو کیوبک (کعب) فیٹ جگہ کی ضرورت ہے۔ اور مکان کی چھتیں کم سے کم چار گز اونچی ہونی چاہئیں۔ سو نیوالے کمرے اگر ممکن ہو۔ دن کے وقت خالی رکھو چاہئیں۔ تاکہ اس جگہ تازہ ہوا۔ دن بہر بخوبی آتی جاتی رہے۔ جب کوئی مکان سنی زیر تعمیر ہو تو نوہ دوروں وغیرہ کو اس میں سولے وغیرہ کی اجازت نہ دیوین۔ کیونکہ ایسا کرنے سے مکان کو آئندہ باشندوں کی صحت پر بد اثر پیدا ہوتا ہے۔ دہقانوں کے گھر اور چھوٹے گھرانوں میں مکانات سنی کھلی ہوا میں اور عموماً ایک دوسرے سے واسطہ پڑتے ہیں۔ تاہم ان میں ایک بڑا نقص یہ ہے کہ ایک ہی چھت کی نیچے کئی کئی آدمی محال ہویشی کے گدارہ کرتے ہیں۔ اور اس کمرے میں

زندہ کی ضرورت

ان کی چھت پر

دیکھتے نقص۔

ایک دروازے کے۔ اس کی آمد و رفت کے لٹک اور گئے۔ راستہ نہیں ہوتا۔ اور وہ دروازہ ہی رات کو بند ہو جاتا ہے۔ سوچو کہ دروازہ بند کرنے پر اس کو ہتھی کی ہوا کا کیا حال ہوتا ہو گا۔ ان لڑکوں اور بچوں کی رکات شخص کی کٹانٹوں کے علاوہ رات کے وقت کائی نہیں کرتے۔ اور پشیا ب بھی آواز نکلتی کرتی ہیں۔ اور جب لڑکے لڑکیاں کے کھیلنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا وہ بھی کتنی دیر تک کم سے کم دس بار گھنٹہ اسی جگہ پر رہتا ہے۔ سناؤ وہ زمین پشیا ب وغیرہ سے خراب ہوتی رہتی ہو۔ اور گوبر وغیرہ کے انجیر سے ہوا میں بل کر ہوا کو بدبو دیتا۔ کثیف اور مضر صحت کر دیتے ہیں۔ مکان گھر کو اس ہوا کے سوناچے سے بھر اور نفرت نہیں آتی۔ کیونکہ اس کی بدبو ان کے دماغ میں سما جاتی ہے۔ اور ہتھون کی جس ذیلی ہوا جاتی ہے۔ اگر غیر آدمی بھیج کے وقت دروازہ کھلنے پر ایسا مکان میں داخل ہو تو یہ نفس نہیں کہ وہ مایہ بوس کے دماغ کو بڑا ہو سکے۔ چونکہ وہ ہتھون کو اپنی وقت کا بہت سا حصہ باہر ہتھون میں خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اس واسطے انکی صحت بھی ترقی ہے لیکن وہ عفو و غفرت کیونکہ سورتوں اور قرآن بیکار آدمیوں کو صبر کو اپنی وقت کا بہت سا حصہ اس کے میں خرچ کرنا پڑتا ہے۔ بہت مضر پڑتی ہے۔ گویا ہتھون میں عمدہ پختہ مکان بنوانے کی توفیق نہیں۔ تاہم وہ انہیں کچے کو ہتھون کو اس طرح آسانی سے بنا سکتے ہیں کہ ان میں ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے۔ فرض کیا کہ کسی قسم کے خوف کی واسے وہ ایک دروازہ کے علاوہ دوسرا دروازہ نہیں رکھ سکتی۔ لیکن چہت میں روشن دان اور چہت کے برابر دیوار میں کڑکیاں رکھنے سے مکان کی ہوا بہت عمدہ رہ سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چین اور جاپون میں رہنے والوں کے کھنوں میں رہنے والوں کی نسبت آرام رہتا ہے۔ گو دروازہ چین کا رات کو بند کر دیتی ہیں لیکن چین کی دیواروں اور چھپر کو درمیان

جو سوریاں خرتی ہیں۔ اُن کو ذریعہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہتی ہے۔ جہاں تک
 ہوسکے مائل مویشی کے لہو لگ کر بٹھے بنائے چاہئیں۔ اور ایسی کوسوں میں آدمیوں کو نہ سونا
 چاہئیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ ایشیوں کے کوئٹوں کی طرف لنگھوں کی بہت کم توجہ پڑے یا تو
 کرکھائے گھوڑے کے دھڑک رہی مانتی ہوئی باسی ضرورت جو جیسے انسان کو ہے۔
 روشنی کے مکانات یعنی جن انسان کو جیسے تازہ ہوا کی ضرورت ہے۔ ایسی ہی روشنی
 کی ضرورت ہے۔ انہیں یہ سکالوں کے باشندے سے رشتہ میں بہت سیلے۔ کم جو حملہ گزروں
 پر بہت تھکتے ہیں۔ کیا آپ سنا سیر کرتے وقت کسی کو اپنی یادداشت کو بہت دیکھا
 جو دوسرے وقت کے نیچے ہو۔ سایہ کے نیچے والی کہتی پھر مدہ رہتی ہے۔ سایہ کے نیچے
 والا درخت خوب نشوونما نہیں لگتا۔ سایہ کے نیچے والے درخت کی شاخیں سیدھی
 اور کئی طرف نہیں جاتیں۔ بلکہ ہر چھ سوڑے ہر کہ جتنی جگہ سے ہر سہ سایہ کے
 نیچے سے نکلتا چاہتی ہیں یہی حال کہتی اور ذرا غصہ لگتا ہے کسی کہیت میں اگر کوئی
 درخت ہو۔ تو درخت سے نیچے والی جوتی سرسبز نہ دیکھو گے۔ اور نہ اتنا پھل لاو گی۔
 جتنا اٹلی کہتی کی نکلے گا۔ سوچو گی بات ہے کہ کہیت کا مالک ایک ہی شخص ہے
 زمین کہا اور آب زمینی کہیت کے مختلف حصوں کی یکساں ہے۔ اب دونوں
 حصوں میں فرق سایہ کا رہا۔ سورج کئی پہل ہمیشہ سورج کی طرف رہتا ہے۔ کئی
 قسم کے پہل صرف دوپہر کے وقت ہی نکلتے ہیں۔ اور دوپہر کے بعد مرجھا جاتے ہیں یا بند
 ہو جاتے ہیں۔ گھم میں ایک پودہ لگا کر مکان کے اندر رکھ چھوڑو۔ جہاں اس کی روشنی
 نہ پہنچ سکے چند ہی دنوں میں وہ پودہ مرجھا جاوے گا۔ اب سوچو کا مقام ہے۔
 جب پودوں اور درختوں کو روشنی کی ضرورت ہے۔ تو کیا انسان کو روشنی کی ضرورت نہیں

اندھیرے مکانوں میں پروش پانے واسے بچے بہت تھے۔ اور رنگت میں بیوسے کم ہوتے
اور مرض کس میں مبتلا ہوتے۔ میں ریشی کا ہڈیاں لٹو رہا ہوں نہ پوچھنا شہر کو پاشن دن
کے بیوسلی ننگت بہت تھے۔ اور کم جو ہلکی ہکا باعشہ ہی۔ مکانوں میں وہ پ کو نہ آئے
سے مکان میداب دارم تھوہیں۔ اور کیشہ نہ ہوا اندر آہشی ہوئی رہتا ہوں پس جہان تک
مکن ہو مکانوں کے روشن خانے اور ان کے نام پر کھینچا جائے۔ کہ مکان سے کہہ ایک کمرہ
کے اندر دین بہر کے غرض میں ایک دفعہ رہا پھر چار سے تھ

کہہ ان کے
حصائی
غروت

حصائی فرض کیا کرتے کہ وہ بار بار میں مکانوں میں ہنسی کی گئی میں۔ کہ کس کو پاشنہ ہنسی
کی طرف متوجہ نہ ہوں گے تو یہی ان کی محنت درست نہ رہیگی۔ اول مکان کے ہر ایک کمرے
میں جہاڑو دینا چاہیو۔ تاکہ خس و خاشاک روز کی روز نکلتی جاوے۔ دوم۔ مکان
کا کوڑا یعنی خس و خاشاک ایسی جگہ اکٹھا کرنا چاہیو۔ کہ ہوا وغیرہ کے باعث
پھر مکان میں نہ پھیل سکے۔ اور اس کے تعفن سے مکان کی ہوا خراب نہ ہو۔ اگر ممکن
ہو تو اس کوڑے کو مکان کے دیکہ کونے میں یا ایک کھلا صندوق رکھ کر ڈال دین اور
صندوق کی خاکروب ہر روز اٹھا لیا جاوے۔ اگر صندوق کی توفیق نہ ہو تو مٹی کی چھوٹی
سی دیوار بنا کر ایک جگہ کو خانہ کوڑے کے لئے محدود کریں۔ تاکہ سب مکان میں بے قاعدہ
طور پر بکری حالت میں کوڑا پڑا نہ رہے۔ مکان کی سوریوں اور صحن کو خوب صاف
رکھنا چاہئے۔ تاکہ ان کی صفوت سے مکان کی ہوا خراب نہ ہووے۔ گھر کی مٹی سوریوں
خاص کر باورچی خانہ اور جاسے ضروری سوریوں کو دین میں کم سے کم ایک دفعہ
دوبار دینا چاہیو۔ اور ان سوریوں میں ایک دو دفعہ پانی خوب بہا دینا چاہیو۔ تاکہ
اون میں سے ہر ایک قسم کی غفلت دہل جاوے۔ اگر مکان دو تین منزلیں ہوں تو

خس خانہ
اور کوٹھا

مکان کی

یاورچی خانہ۔

یاورچی خانہ ایسی سوج پر بنانا چاہیو کہ جس کا دھون تمام مکان میں پھرنے لگے بلکہ سید ذریعہ راست ہوا میں بل جاوے۔ یاورچی خانہ سے دھون وغیرہ کے پانی نکلنے کے لئے خوب کھلی سوری بنانی چاہیو۔ تاکہ کوئی موٹی چیز سوری کو بند نہ کرے مکان سکھ میں غسل خانہ بھی مکان کے پہلو پر ہونا چاہیو۔ اور اس کی سوری شہر کے دروازوں والی کے ساتھ بغیر روک کے باہر۔ اگر اندر بند ہوگا۔ تو غسل خانہ کا پانی تمام مکان کو سیلاب کرے گا۔ اور سیلاب کے باعث نیسے پہلو میان ہو چکا ہے۔ سخت نقصان پہونچے گا۔

نسل اندازہ۔

دیواروں پر تھوکر اور کھٹکھٹ

تھوکر لگانا۔ جیسا کہ انہوں نے لوگوں کی عادت ہے کہ بغیر تھوکر کے دیواروں پر تھوکر دیتی ہیں۔ یہ بات بھی منہ صحت ہے کیونکہ وہی تھوکر اور بلغم اوس جگہ پڑا خشک ہو جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد اوس کے ذرے ہوا میں ملتے رہتی ہیں۔ اور تنفس کی ہوا کے ساتھ تندرست انسان کے پیروں میں جا کر کئی قسم کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ لیکن یہ کہ سلول انسان کی بلغم کے ذرے تندرست انسان کے پیروں میں جا کر تندرست کو تل کی بیماری میں مبتلا کریں۔ کوئی بشر ایسا نہیں ہوگا جس کو تھوکنے سے نفرت ہو۔ بوسیدہ تھوک کے ذرے ہو کہ ساتھ پیروں میں جا کر نقصان کرتے ہیں۔ لیکن وجہ کہ دیواروں پر تھوکر سخت منہجی۔ اگر دیواروں پر خشک بلغم وغیرہ جمع ہو تو آٹما کر دیوار پر لڑھکھکی یا چنے سے پھینک دین۔ اور تیندہ اس طرح تھوکر پر پھینک دین۔ اور تھوکر کے واسطے اوکا لڈن موجود رکھیں۔ اور اوکا لڈن کھنکھ کی توفیق ہو۔ تو ایک پرالے میں رکھ ڈال کر اوکا لڈن کا کام لے سکتی ہیں۔ اگر کسی باعث یہ بھی موجود نہ ہو سکے تو دیواروں پر تھوکر کو زمین پر تھوکرنا چاہیے لیکن یہ روز ایسی زمین کی مٹی اٹھا کر پھینکی جائیو۔ اور اس جگہ کو ہر روز پینا چاہیو۔ تھوکر والی جگہ پر روز چار مٹی مٹی پھری رہے تاکہ جگہ صاف کرنے وقت

تکلیف نہ ہو۔ اور بلغم وغیرہ آسانی سے اوروں کی پیادے ۴

جائے ضرور۔ جائے ضرور وں کو شہروں میں مکان کے ایسے تو معہ پر ہونا چاہیے جہاں سے
 جائے ضرور کو دیوں کا گندہ پانی بہ آسانی موری میں جاٹے۔ اور اس جگہ میں تازی ہوا
 کی خوب آمد و رفت رہے۔ جائے ضرور کی ہوا مکان سے نہ گزرے بلکہ باہر کی ہوا کے ساتھ
 بل جاد تیز بہن و بید۔ تاکہ تھکدین نے سب ہوا پر والی منزل میں جائے ضرور نہالے کی
 رسم ڈال دی ہے۔ شہروں کے جائے ضرور وں کے فرش پہ گھوسٹ نہ چائے۔ اگر کوئی شہر ہو
 تو اس پاکہ فرش پر ڈال کر پوچھ دلا نا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے آبل زوہ جگہ
 ہمارے ڈس ان تک منت ہوئے کے باعث متعفن نہیں ہوتی۔ دوم۔ بول وغیرہ کی
 چینیوں کے فرش پر مگر لے سے چولے اور چھت کے خراب ہو گا خلیہ نہیں رہتا۔ سوم
 فرش دہوتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور فرش میں بول وغیرہ جذب نہیں ہوتا
 چہارم۔ محلہ کے خوشک بھلا پر فرش خوب پختہ اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ جائے ضرور میں اگر
 توینش ہے تو روغنی دو گیلے ورنہ عام مٹی کی گتالیاں ضرور چاہئیں۔ ایک ہزار کے لٹو اور دو ہزار
 بول کے لٹو۔ اگر بول کے واسطی بزن نہ رہا جاوے گا۔ تو رنج حاجت کے وقت بول زمین پر
 گرتا رہے گا۔ رفتہ رفتہ اس چھت یا زمین کی فرش ایسی بوسیدہ ہو جاوے گی کہ وہاں پر
 کھڑا رہنا محال ہو گا۔ اور اس متعفن ہوا سے ساکنان گھر کو بہت نقصان پہونچے گا
 اور اس بود کے بخیر و موری میں پیشاب کے چٹکے رہنے کو چکی ہو کہ یہی بعض بزرگ
 جس کو گھروں کے علاوہ ہسپتالوں اور شہروں کو سخت نقصان پہونچے گا۔ ہزار کے
 گیس میں دو تین اونچے خشک مٹی کی پیادے۔ تاکہ صاف کرنے وقت گسلا آسانی صاف
 ہو جاوے۔ اگر مٹی کی قلت کے باعث مٹی کا ملنا دشوار ہو۔ جیسا کہ اکثر شہروں میں ہوتا ہے

جائے ضرور

یہ مختارین کا
 نگارنا۔ اس کے
 نوایہ۔

جائے ضرور
 مگر نہ

تو اس کے بدلے چوہے کی راکھ ڈال سکتے ہیں۔ اگر گیلے روٹنی اور ترش پکا ہے تو ان کو ہر روز دھونا چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم سے کم ہفتہ میں ایک دفعہ تھوڑا سا دیوین۔ اگر فرش اور گیلے کچے میں توجہ سے ضرور کو ایسی جگہ پر رکھنا چاہئے کہ اس میں سیلاب یا ٹگل نہ پہنچے اور وہ جگہ صاف ستھری اور خشک رہے۔ اگر ممکن ہو تو بول ترا کو ہتھروں کے ذریعہ رفع حاجت کے بعد اوتھو ادیوین۔ ورنہ صبح اور شام دو وقت توجہ سے ضرور ضروری صاف کرنا چاہئے۔ بڑے شہروں میں بیماری کے پھیلنے کا دیگر باعثوں کے علاوہ یہ بھی ایک بڑا بیماری باعث ہے کہ گھروں کی چار ضرور ٹھیک طور پر صاف نہیں ہوتے۔ صاف ہونا تو درکنار بعض مکانات میں دنوں تک اڑھایا ہی نہیں جاتا۔ اور اسی جگہ پڑا پیرا بوسیدہ اور کرم خوردہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے اس بوسیدہ مہراز کے ذریعے ہوا کو ذریعہ اوڑھ کر تمام گھر بیکہ شہر کی ہوا کو ہی متعفن کرتے ہیں۔ اور ہوا اور پانی کے ذریعہ نزدیک کے کنوؤں میں پونچھ کر اس پانی کو متعفن کر کے پینے کے لائق نہیں رہتے۔ سرکار اپنی ملازموں کے ذریعہ عام گزرگاہ اور پائٹھانوں کی کیسی ہی صفائی کیوں نہ کرادی لیکن معلوم رہے کہ جب تک ہر ایک بشر اپنی اپنے مکانات سکنی کو چاہے ضرور کی طرف پوری پوری توجہ نہ کرے گا تو باہر کی صفائی سے کیا ہو سکتا ہے۔ بڑے شہروں کے اندر اکثر یہ دیکھنی میں آئے ہیں کہ مکان علی شان صاف اور ستھرا ہے لیکن اس کی چاہے ضرورتی تنگ ہے کہ سونے آدمی کے لٹو اس کے اندر جانا دشوار ہوتا ہے۔ قومی جاسے ضرور میں کوئی موری نہیں ہوتی جس کے ذریعہ اس جگہ کا گندہ مانی نکل جاوے۔ اور نہ ہی گیلے بول مہراز کے لٹو ہوتے ہیں۔ جبکہ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس جگہ کے فرش میں پیشاب اور دیگر قسم کی مفلتس جذب ہوتی رہتی ہیں اور وہ جگہ ایسی متعفن ہو جاتی ہے کہ ناک دینے کو دلی نہیں چاہتا سوچئے

سکان کی سیر دینی صفائی کس کام کی ہوگی۔ جب اس مکان میں نہایت ہی متعفن ہو۔ اور انہرے دیو دالی جگہ موجود ہے اور مکان کی ہوا کو ہر وقت کثیف اور متعفن کر رہی ہے۔ ستوم۔ معمولی دروازہ کے علاوہ جاکھڑ میں دیر پچہ یا روشن دان نہیں ہوتا جس کے راستے اسکی متعفن ہوا کے بدلے تازی ہوا آتی رہے اور اس جگہ کو متعفن ہی محفوظ رکھو۔

گلی کوچن کی
نایون میں ہوا
بہار نہ کرو۔

شہر و ان میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ سورت بولی بڑا کی رفع حاجت کے وقت عموماً اپنے بچوں کو گلی کوچہ کی نالی پر بٹھلا دیتی ہیں۔ اور کبھی آپ بھی بٹھ جاتی ہیں۔ اور بول بڑا کرتے کے بعد ملازمان صفائی کے ڈر سے فط پوشی کی خاطر گاہے اس بڑا پر مٹی ڈال دیتی ہیں

ان کے نزدیک

گو عورتیں لاعلمی کے باعث اس بات کے نقصان سے ناواقف ہوں لیکن مردوں کو تو ضرور اس بدعت کا تدارک کرنا چاہیو۔ نہ صرف صفائی کے وقت اور پانی کا بہاؤ ہر وقت ان موریوں کی سیڑھی جہاں تک ہو سکتا ہے سوری کی کھل طالبت میں پسینا دینا ہے جو اکثر موسم گرما میں بوسیدہ ہو جانے کے باعث رہائی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ اگر کوئی کنوئیں ایسی بدر رو کے نزدیک ہو۔

تو اوپر کنوئیں کا پانی بھی بوسیدہ ہزار کے ذروں کے ملنے سے متعفن ہو جاتا ہے۔ اسے ہر ایک بشر کا یہ منصبی کام ہے کہ اس جبری رسم کو جہاں تک ممکن ہو روک کر کی کوشش کرے محاذوں کے باشندے اکثر کہتوں میں رفع حاجت کرتے ہیں اور ان کا بول بڑا مٹی میں ملنے کے باعث متعفن نہیں ہوتا۔ گائون کے باشندگان کی صحت کے عہدہ ہونے کے دیگر

خوش خفاک

باعثوں میں سے یہ بھی ایک بھاری باعث ہے جس میں خاشاک کہ سے کم ہم مہمٹہ

میں ایک ذہ تمام گہر میں جھاڑ کر ناچاٹو۔ اور اسی طرح سے جو کوڑا اکٹھا ہو۔ اس کو ایک خاص سقرہ جگہ پر رکھنا چاہئے۔ اور پھر اسی کو ہر روز گہر کی کوڑے والی جگہ سے کوڑا اوٹھا کر باہر لے جائے جن کے گھر فراخ تو کر اور کٹھن کے آدمی زیادہ ہوں اور کو اپنی صحن میں خن خاشاک

ڈالنے کے لئے صندوق بکسنا چاہی جس میں کوڑا اکٹھا ہوتا ہے اور ہزاروں ہمالیہ جادوگر اگر تھکے ہوئے
 توفیق نہ ہو تو کچی مٹی کی جلد بنا پھوڑیں۔ اور اس حد مقررہ میں ہمیشہ کوڑا ڈالیں۔ گائون کی پائوں
 کو جیک پمپہ عملاً کاشتکاری ہے۔ اور ڈی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اگر وہ اس کو جمع نہ کریں
 اور ان کا بہت نقصان ہوتا ہے اسلئے ان کو مناسب جگہ گھروں سے ... ہزاروں درکار تھیں
 یا کسی دوسری جگہ پر اور ڈی جمع کریں، ایسا کرنے سے ان کی بھرت بھی اور بہت زیادہ ہو سکتی ہے
 اور نقصان بھی نہیں ہوتا۔ لیکن اس میں اکثر لوگ یہ غلط کریں گے کہ زمینداران کے گھر اکثر
 سیلے ہوتے ہیں۔ اور ان کو داغون و نوہ کو برہنہ رکھنا کرنا چاہیے۔ اگر کافی دھار ہوتے ہوں تو
 دوسو گز کے فاصلہ پر کوڑا بٹیکیا پڑے تو ان کو رفت بھلے ہوئے کا نشان ہے۔ اور پھر
 وغیرہ ہونے کا اندیشہ ہے۔ اور تھوڑے دن میں سب باتوں کے ان کو اتنی ضرورت ہے کہ ان کی زمین داغی
 اس تکلیف کے رفع کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ ہر ایک زمیندار کو اپنا پتھر چھن کے کوڑے میں بٹیک
 کی دیوار وغیرہ پر محض ایک جگہ مقرر کر دیا جائے۔ مثلاً ایک جگہ پر کوڑا بٹیک ہوتا ہے۔ اور
 دن میں کسی خاص مقررہ وقت پر ایک دفعہ کوڑا دینا اور کوڑا لے کر مٹی یا پھر غوا یا بکری سیتا
 میں خواہ مقررہ جگہ اور ڈی پر ڈال دے۔ اس صورت کو گھر اور گائون کی صفائی عمدہ رہے گی
 اور باہر جانے کی تکلیف بھی نہ ہوگی۔ مٹی کی دیوار ایک ایک فٹ اونچی بنائی جائے۔ تاکہ
 کتے، مرغیاں وغیرہ گھر میں پیر کوڑے کو نہ پیدا کریں۔ اور ہم گھم گھم میں اکثر گھروں کو گز کی باعث
 سرور کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ گز کی پچھنے کی غرض سے ابھر لگے پٹکے۔ مٹی وغیرہ لگاتے ہیں۔ یا
 زمین دوز مکانوں میں (سوخانوں) میں رہتی ہیں۔ غریب چھتوں پر پیر ڈالتے ہیں۔ مکان بناتے
 وقت چھت کی گزوں پر ہر کی۔ یا کائے ڈالنے سے چھت زمینوں کی نسبت سرور رہتی ہے۔
 موسم گرما میں بڑی خوشکان کے گل درازی کر کے ایک دفعہ کو بانہ دینا چاہی۔ تاکہ رات کی گرمی

عربین گھر
 بنانا

ہوا مکان ڈھانچا جاوے۔ اور اس کے بدلے تازی یا دھبہ اندر آوے۔ طلوع آفتاب
 سے پیشتر چیک وغیرہ کھول دیں۔ تاکہ مکان دین بہر سرد ہو۔ موسم برسات سے
 پہلے مکان کے صحن میں اگر کدہ پانی وغیرہ چڑھا جاوے۔ تو وہ سرد رہتی ہے۔
 اور پانی کے چڑھنے سے نقصان کا چندان احتمال نہیں ہوتا۔ بشرطیکہ اس جگہ۔
 دھوپ اور پوا کی آمد درشت بخوبی ہو۔ لیکن جس وقت موسم برسات شروع ہوئے
 تو گہر میں پانی نہ چڑھنا چاہیے۔ کیونکہ ہوا خود مرطوب ہوتی ہے۔ اور زمین سوخی کو جذب
 نہیں کر سکتی۔ موسم سرما میں جو انون کو عموماً آگ کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن
 لوٹھوں اور پتھروں کو بوجہ سردی زیادہ مخصوص ہونے کے اکثر آگ وغیرہ جلائی ضرورت
 پڑتی ہے۔ اسیر توجی کو یہ جلاتے ہیں۔ یا شیک بنی ہوئی انگلیٹھوں میں لکڑی جلاتے
 ہیں۔ اگر کمرے میں آگ جلائی جاوے تو کمرہ کی ہوا درست رکھنے کے لئے یہ
 بات ضروری ہے کہ دھواں وغیرہ نکلنے کے لئے کافی روشندان ہوں۔ اپنے
 ٹمک میں اگر یہ بات دیکھی جاتی ہے۔ کہ بیمار کے کمرہ میں ضرورت کے وقت
 کوئلے وغیرہ سٹکاے جاتی ہیں۔ اور کمرے کو دروازے اور کھڑکیاں سردی کے خوف کی مارے
 بند کر دی ہیں کمرہ کے اندر کھڑکیاں بند کر کے کوئلے سٹکانے سے کمرہ کی ہوا بہت کثیف
 ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر تندرست آدمی کھڑا ہو۔ تو اس کا دم گھٹنے لگتا ہے۔
 جس حالت میں تندرست کا یہ حال ہو۔ تو بیمار کا کیا ذکر ہے۔ اسلئے بہتر ہے
 کہ اگر کوئلے وغیرہ سٹکانے کی ضرورت ہو تو انگلیٹھی میں کمرہ سے باہر کوئلے سٹکانے
 چاہئے۔ جس وقت کوئلے خوب جگمگا جاویں۔ تو انگلیٹھی کو بیمار کے پاس کمرہ
 سے دور رکھنا چاہئے۔ تاکہ بیمار کو نہ سمجھ کر ناخاموش نہ ہو۔

مکان گرم
 کرنا طریقہ

والے پیرس۔ خوب صورتی کی خاطر آج کل کمرہ کی دیواروں کو رنگین کاغذوں سے آراستہ کرنے کی رسم پڑتی جاتی ہے۔ چونکہ اکثر کاغذوں کے رنگوں میں خاکمر سبز رنگ کے کاغذوں میں سبکیے کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ سبکیوں کے بخرے اڑ کر ساکنان کمرہ کو مضر پڑتے ہیں۔ اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے کاغذوں پر کمرہ کو آراستہ نہ کرنا چاہئے۔ کمرے کی آراستگی کے لئے سفیدی یا نیلگوں رنگ ہی کافی ہوگا +

پوشاک

انسان بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھنے کی خاطر پوشاک پہنتا ہے۔ اور کپڑوں کی بناوٹ پر مختلف موسموں میں بدن کی حفاظت منحصر ہے۔ مثلاً اتنی کپڑے بدن کی حرارت کو ضائع نہیں ہونے دیتے۔ اور سردی سردی کو بدن پر تاثر نہیں کر لے دیتے۔ اسی واسطے گرم خیال کئے گئے ہیں۔ سوئی کپڑوں کے بہت سام دار ہونیکے باعث جلد سے پسینہ وغیرہ کے بخرے نکلتے رہتے ہیں۔ اور اسی طرح سردی گرمی کو بدن پر تاثر نہیں کرنے دیتے اس واسطے ان کو سرد خیال کیا جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ موسم گرما میں گرمی کے ڈر کے ماری نہایت باریک عمل وغیرہ کے کپڑے پہننا مفید صحت ہے۔ البتہ اس قسم کے کپڑے گہرین پہننے سے کوئی نقصان نہیں۔ لیکن اس قسم کی باریک کپڑے پہنکر دھوپ وغیرہ میں نکلنا یا گہرے باہر معمولی کارروائی کے لئے جانا چاہنا نہیں۔ کیونکہ دھوپ کی تو۔ ان سام دار باریک کپڑوں کے باعث جلد پر بہت جلد اثر کرتی ہے اور پسینہ بہت جلد خشک ہو جاتا ہے۔ اسی باعث جلد پسینہ سرد رہنے کے بجائے دھوپ کی گرم ہو اسی گرم ہو جاتی ہے۔ اس طرح سردی موسم سردی

میں بھی مثل خاصہ لہٹے کے کپڑے سفیر پڑتے ہیں۔ کیونکہ جیسا گرمی میں گرم ہوا بدن کو
 سفیر پڑتی ہے۔ ویسا سردی میں سرد ہوا جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ مثل خاصہ
 لہٹے کی نسبت موسم سرما میں کہندر وغیرہ کو کپڑے یا دیسی سوت کا لودھیانہ کلا تھ۔
 پہننا اچھا ہے کیونکہ یہ کپڑے زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ یہی
 کپڑے کے استعمال نہ کرنے کے علاوہ ان کے بدن کی پوشاک بھی بدل گئی
 عنقریب نکل نوخاندون نے انگریزی پوشاک کا فخر سمجھ کر کپڑے لیو (دستار)
 بیچاری کا استعمال ہی چھوڑ دیا۔ کپڑے تو ان کے زیب تن ہی نہیں ہوتی۔
 شاید وہ اہل انگلینڈ کی ٹوپیوں کی بناوٹ کا مدعا نہیں سمجھتے۔ دیکھو انکی
 سولر ہیٹ کیا اور چھوٹی سی چھوٹی ٹوپی کیا سیکے سامنے حصہ پر مارتے کے اوپر ایک
 ٹکڑا ہوا حصہ ہوتا ہے۔ جس سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کو زائید روشنی نہ پہنچے
 گو یا کہ وہ قدرت کی تقلید کرتے ہیں۔ قدرت نے ہموں کو بھی ایسے مٹکڑے
 کے واسطے بنایا ہے کہ آنکھوں کو زائید روشنی اور مارتے کے پسینہ سے محفوظ رکھیں جیسے
 انگریزوں کی ٹوپی کا سامنا بڑا ہوا کناہ آنکھوں کو زائید روشنی سے بچاتا ہے ویسی ہی
 کپڑے کا سامنا بڑا ہوا سیراکام دیتا ہے۔ معمولی بالوں کی ٹوپی یا منہ و ستانی
 ٹوپی پہننے سے کل موسم میں تکلیف رہتی ہے۔ البتہ موسم گرمیاں میں علی الصباح۔ یا
 طلوع آفتاب کے بعد ہوا خوری کو جاتے وقت اس ٹوپی کا پہننا ضروری ہے۔
 موسم گرمیاں میں اس ٹوپی کے پہننے والے کو پاس اگر چہا تا موجود نہیں۔ اور وہ بوب
 خوب زور کی ہے۔ تو بیچارہ کہی تو ماتھے کو رومال سے بچا دیگا۔ اگر رومال نہیں ہو
 تو ماتھے کو ماتھی پر رکھ کر روشنی سے آنکھوں کو بچا دیگا۔ بالآخر چہا تا موجود بھی ہوا

نوائید کپڑے

تو چہا تا گرم ہو کر نہین روک سکتا۔ موسم برسات میں کسی وقت۔ اگر الجھ بارش شروع ہو گئی تو پگڑی سر پہرہ اور سر بادلون کو بارش کی بوندوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ ٹوپی میچاری یہ بھی نہیں کر سکتی۔ موسم سرما میں پگڑی پشت والا ان میں کو سانس نہ چلا جا رہا ہے۔ ٹوپی والے کو کان سرد ہوا اور سردی کے مارے تھر تھار رہے ہیں۔ ٹوپی والا سردی کا لڑن کو بچانے کے لئے کئی تدبیریں کرتا ہے۔ کبھی رومالی سر پر رکھتا ہے۔ کبھی کانوں کے گرد باندھتا ہے۔ کبھی گلو بند گلے کے گرد لپیٹتا ہے۔ کبھی کانوں کو ڈھانپتا ہے۔ اگر یہ خیال کیا جاوے کہ ویسی عورتیں پگڑی نہین باندھتیں۔ اون کا گذرہ کیونکر چلتا ہے۔ ان کے سروں کے لیے بال ان کو سردی گرمی سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اور علاوہ اسکے ان کو سوا خانہ داری کے گہرے باہر جانے کا بہت کم اتفاق پڑتا ہے۔ گہرے باہر جانے پر وہ پیشانی پر پردہ اور آنکھوں کو زائید شیشی سے بچاتی ہیں۔ موسم برسات میں گڑھے وغیرہ اگر ممکن ہوں تو فلائین کے بنائے جاتے۔ اور اگر فلائین کی توفیق نہین ملے تو ویسی سوٹا کپڑا ہی تنصیر یا دی نایدہ دے سکتا ہے۔ ٹکڑے ٹکڑے کوٹ وغیرہ بدن کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہو چاہئیں۔ تاکہ حرکات تنفس دوران خون اور ہاتھوں اور بازوؤں کی حرکت ٹھیک طور پر ہوتی ہے۔

نی زمانہ جو تنگ کلاں مروج ہے وہ بھی میض ہے۔ خاص کر وہ جس کو گھٹے کے سامنے ایک یا دو بٹن لگے ہوتے ہیں اس قسم کے گلو بند گردن کے عروق پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اور دماغ میں دوران خون ٹھیک طور پر جاری نہین رہتا۔ جس کے باعث درزش وغیرہ کرنے پر درد سر ہو جاتا ہے اور سکتہ کا احتمال رہتا ہے۔ جاکٹ رقبیلی۔ یا داکٹ بزبان پنجابی اس کو پتھوی کہتے ہیں و اسٹ ایسی ہونی چاہئی کہ چھاتی پر اس کا دباؤ نہ پڑے۔

ٹکڑے

گل بند

ٹکڑے

تنگ آستین
کے نقص

کڑے تے کوٹ وغیرہ کی آستینیں ڈھیلی ہونی چاہیے۔ تاکہ انگلیاں اور کلاہی کی مختلف لینیں
بہ آسانی بغیر روک کے کام کر سکیں اور کام کرتے وقت انگلیوں کو کسی قسم کا مکان معلوم
نہو نہ کہ ایسی جیسے آج کل نچایوں میں پٹی دار اور لہریہ دار دوپٹن والی خوب چٹ
آستین کا رواج ہو گیا ہے۔ آخر اگر آستین ڈاؤنگلیوں کی لینیں دب جاتی ہیں
انگلیوں میں دوران خون ٹھیک نہیں چل سکتا۔ اور اتہ جلد کھتا ہو جاتا ہے کسی
قسم کے پیشہ ور خواہ دوکاندار۔ مزدور یا اہل قلم وغیرہ کو اس قسم کی آستین نہ
رکھنی چاہئے۔ اس قسم کی آستین رکھو سونٹشی۔ کاتب۔ سکروئرز پالسی
یعنی خوردن کے فالج میں مبتلا ہوتے ہیں + پانچواں سیدھے سادے ہوڑے
چائین۔ کٹی آدمی پانچاموں کے زیریں سروں پر پٹن لگاتے ہیں۔ اور کٹی امیر آدمی
اندرونی پانچامے کے زیریں سرے پر پٹن رکھ کر اون کے ذریعہ موزے کو درست
رکھتے ہیں۔ یہ دونو باتیں مفید صحت ہیں کیونکہ اس طرح کرنے سے پاؤں کی انگلیوں
کی لینیں دباؤ کے باعث آسانی سے حرکت نہیں کر سکتیں۔ پٹلوں وغیرہ کا پینا بھی پاؤں
کے لئے مناسب نہیں البتہ اس کے بدلے اس پانچامے ہوں۔ تو بہت اچھا ہے
پٹلوں سے ان پٹلے پہلے کا کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ لیکن چھکنا۔ اور زین
پر بیٹنا دشوار بلکہ ناگن ہے +

پاؤں پر جوتی۔

جوتی۔ جوتیوں کے تیلے بیماری اور موٹے اور خجہ کشادہ ہونا چاہئے۔ اسی طرح بوت
وغیرہ کو سامنے طرف سے تنگ نہ ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی پاؤں کو زخمی کر دیتی ہے۔
پہنے والے کو چلنے پر بے سے عاری کر دیتی ہے۔ نوکیلی اور تنگ پنجرہ والی جوتی سے
انگلیاں ٹھیک طور پر حرکت نہیں کر سکتیں۔ اور انگلیاں گھٹیلی ہو جاتی ہیں۔

پہننے اور کپڑے پہن جاتے ہیں۔ اور ناخنوں کی نوکین چمڑے میں گھس جاتی ہیں۔ اور انسان کو لنگڑا کر دیتی ہیں بلکہ مہینوں تک لیٹ کر برداشت کرنی پڑتی ہے۔ پہلے تلے کی جوتی سے موسم گرم پائون چلتے ہیں اور بارش کے دنوں میں پائون کو سیلاب پہنچتا ہے۔ گہر کے استعمال کے لئے خواہ ہلکی ڈھیلی کسی جوتی ہو مضائقہ نہیں۔ اگر مسافر میمن پیدل چلنے کا اتفاق پڑے۔ تو چلنے سے پہلے پائون کو گرم پانی اور ٹیپکڑی سے دھو کر خوب ملیں۔ اور خشک کریں۔ اور بعد صبا بن سہو کر اور پونج کر روزہ پہن لیں۔ اگر پیدل چلنے کے باعث نکان ہو گئی ہو اور پائون درد کرنے لگیں۔ تو پائون کو گرم پانی اور رنگ سی دھو کر خوب دباویں +

فی زمانہ مختلف قسموں کے خضابوں کے ذریعہ بال رنگوں کا بہت رواج ہو گیا ہے۔ ان میں عموماً بکے یا پارے کے مرکبات ہوتے ہیں۔ اور یہ دونوں چیزیں جلد پر جذب ہوئے پھر صحت میں فتور ڈالتی ہیں اس واسطے ان کا لگانا مناسب نہیں۔ اگر بال رنگوں کا بہت شوق ہے تو وسوسہ یا مہندی سے رنگ کریں +

ورزش

اگر کسی گہری کو مدت تک بند کہیں۔ یا کسی کل سے کسی حصہ کو کچھ دن استعمال میں نہ لائیں تو اوس کے پگڑے کا احتمال ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر جسم کے کسی عضو کو استعمال میں نہ لایا جاوے تو وہ بھی ڈھیل اور سست ہو جاتا ہے۔ اسکی جرم کے ہر ایک حصہ سے کام لینا چاہئے۔ خواہ نظام عصبی ہو۔ خواہ عضلاتی ہو۔ ورزش کرنے سے نظام عصبی اعضا میں منہضام طعام اور دیگر عضو حالت صحت میں رہتی ہیں۔ یہ بات تو ہر بشر پر ظاہر ہے کہ ورزش کرتے وقت ان کو جلد جلد سانس لینا پڑتا ہے۔ اسلئے کئی قسم کے بخارات پھیرون سے تنفس کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اور خون صاف ہوتا ہے۔ ورزش کرنے والے ان کا ہاتھ درست رہتا ہے سینہ کشادہ اور پیٹ مضبوط ہوتی ہیں ورزش کرنے والے ان بغیر کسی تھکان کے اپنے دنیاوی کام کر سکتے ہیں اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک مدرسہ میں بچوں کے لئو آلات ورزش ہوں۔ ورزش کرنے سے خوب گہیری نیند آتی ہے۔ اور سست آدمیوں کی طرح بسترے پر جا کر فضول کروٹیں نہیں لینی پڑتیں۔ ورزش کرنے والا لائے ہی سو جاتا ہے۔ لیکن اعتدال سے زیادہ ورزش کرنے سے پھیرون میں اجتماع خون ہونیکا اندیشہ ہو اور ورزش بالکل نہ کر لے سو کئی قسم کی کثافتیں جن میں جمع ہو جاتی ہیں۔ اور اسی طرح پھیرون میں مادہ ٹیوسرکل کے پیدا ہونے سے مرض بل ہی ہو سکتا ہے۔ ورزش کرنے پر دلن خون ہی تیز ہوتا ہے اور نبض ہی تیز چلتی ہے تمام جسم کو حصوں میں

خون بخوبی دور کرنا اگر بہت روز ورزش کی جاوے یا چانک زور لگایا جاوے تو دل کو کسی
 حصّہ یا کسی شریان کے پھٹنے کا خطرہ ہے اور اگر ورزش بالکل نہ کیجاوے
 تو انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ بدن کے کل عضو پہلے ہو جاتے ہیں۔ اور کئی
 عضوں میں فٹنی دی جن ریش کی بیماری ہو جاتی ہے۔ ورزش کر
 پر سپروں اور دل کو زور سے کام کرنا پڑتا ہے جس کے باعث جلد کی طرف زیادہ
 خون آتا ہے اور جلد کے مسات کے راستہ پانی وغیرہ خون کی کثافتیں خارج ہوتی
 ہیں۔ اور خون اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے۔ ورزش کرتے وقت جلد پر سے پسینہ کے
 اجڑے ہوا میں اڑ کر ہوا میں ملو سو انسان کے بدن کی حرارت غریزی اعتدال سے
 نہیں بڑھتی اور انسان باسانی آرام کے ساتھ ٹھکنے تک ورزش کر سکتا ہے لیکن اگر ہوا
 پہلے ہی سے مرطوب ہو جیسا موسم برسات میں ہوتی ہے تو جلد سے پسینہ کے اجڑے نہیں اڑتے
 اور پسینہ کے نہ آنے کے باعث حرارت غریزی حد اعتدال سے بڑھتی شروع ہوتی ہے اس وقت
 انسان ورزش کر لے نہ سکا رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان موسم برسات میں اچھی طرح
 سے ورزش نہیں کر سکتا۔ حد اعتدال تک ورزش کرنے پر جسم کے تمام عضلات
 مضبوط اور موٹے ہوتے ہیں اور ورزش نہ کرنے سے ڈھیلے یا سست ہو جاتے ہیں یہی
 عمدہ قسم کی ورزش وہ ہے جس سے تمام جسم کے عضلات کو ایک ہی وقت کام کرنا پڑے
 نظام عصبی کے درستی سے کام کرنے کے لئے اعضا کو انہتمام طعام کا ٹھیک طور پر کام
 کرنا ضروری ہے۔ ورزش نہ کرنے سے اور مطالع زیادہ کرنے سے تو اعصابی سست
 ہو جاتے ہیں۔ اور انسان ضعف دماغ کے متعلقہ کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے ورزش
 کرنا نہ صرف اعضا کو انہتمام طعام کو بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ دیگر عضوں کی طرح اعضا کو انہتمام طعام میں

ضرورت

یہی خون بہت دورہ کرتا ہے۔ غذا بخوبی ہضم ہوتی ہے۔ اور غذا کے ہضم کرینوالی طریقہ بہت اچھی طرح سے پیدا ہوتی ہیں اور انشٹریوٹک فکٹول ہوا خارج ہوتی رہتی ہے۔ ہیپٹون سے کاربانک ایسڈ کے زیادہ خارج ہونے کے باعث چکنائی کھانے کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ جگر طحال اور گردوں میں دوران خون درست ہی چلتا ہے اور جگر میں اجتماع خون کے نہ ہونے سے انسان بواہیر وغیرہ کی بیماری سے بچا رہتا ہے۔ امیرون کو عمدہ غذا کھانے اور ورزش نہ کرنے کے باعث اکثر جگر میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ اور وہ بواہیر کی بیماری میں گرفتار ہو کر حکماء کے محتاج ہوتے ہیں۔ بواہیر کے روکنے اور دفعیہ کے لئے سب سے عمدہ علاج پائیدہ چلنے کی ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے پیشاب اور پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے چونکہ پسینہ اور پیشاب ہی خون کی غلافیتیں خارج ہوتی ہیں پس ان کے زیادہ خارج ہونے سے خون ہی زیادہ صاف ہوتا ہے۔

حد اعتدال سے زیادہ ورزش کرنے سے ہی انسان کو زیادہ تھکان ہونے کے باعث نقصان پہنچتا ہے۔ ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ جسم کو تھکان معلوم نہ ہو۔ ورزش کرنے والے آدمی کو چکنائی گوشت اور نمکیات زیادہ کھانی چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو ورزش ہمیشہ کھلے ہوا دار مکان میں کرنی چاہئے۔ لیکن سب سے عمدہ جگہ شہر سے باہر کھلے میدان ہیں۔ اگر ورزش کرنے سے تنگی گرمی یا صوف دل معلوم ہو تو ورزش کو فوراً ملتوی کرنا چاہئے۔

سخت گرمی میں ورزش کرنا منع ہے۔ کیونکہ یہی آپ کو جتا یا گیا ہے کہ ورزش کرنے سے دوران خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اس لئے سخت گرمی میں ورزش کرنے سے سکتہ کا خوف رہتا ہے۔

سخت گرمی
میں ورزش
سخت

منہ

صحت بدنی قائم رکھنے کے لیے۔ حیوانوں اور پودوں کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسان اے دنیا گیر
 حیوانوں کا ہر ایک عضو ۲۰ گھنٹہ تک متواتر کام نہیں کر سکتا۔ یہاں تک کہ انہیں درختوں کو
 پہلے اور تیرتی ہی اس آرام کی خاطر جو میں گھنٹہ میں وقت قدرہ پر نہا ہوتا ہے۔ شاید
 نخل دوپہر دیکھتے تو سوج آکھو ہوا ہو۔ سورج کی گرمی اور تیزی کے وقت خوب کہاں بھی ہرگز نہیں
 اوس وقت پوری فکر کو سر کو لے شین اور سپای لیشن پوری طور پر جاری ہوتا ہے۔ لیکن حیوان
 حیوان سورج نہ چھوٹتا جا تا ہے پہل بھی بند ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ شام کے وقت پودوں کو دیکھو
 چول بند اور پتے چبھا ہوئے ہیں۔ ایسی وقت یہ پودہ آرام میں ہوتا ہے کہ سر کو لے شین اور سپای لیشن
 اوسکا اور وقت بھی جاری ہوتا ہے لیکن بہت دیر۔ موسم سرما کو شروع میں اکثر اپنے باغبانوں کو ایک
 شہر سے دوسرے شہر میں آٹھ وغیرہ کے درخت یا ایک جگہ سے دوسری جگہ بڑے شہوت کے وقت
 لیجا کر دیکھا ہوگا۔ اور غالباً آپ میں سے کسی کو نہ تجربہ کاری کے باعث باغبان سے پوچھا ہی ہوگا کہ یہ
 درخت کیونکر لگ سکے۔ سبکی جڑیں کھلی ہیں۔ ہم وغیرہ کم پختہ ہو چکے باغبان کو کیا جواب دیا۔
 بہاؤ یا ندونوں میں یہ درخت کتنے میں چند گھنٹوں یا دنوں کیلئے اگر انکی جڑیں کو ہوا کو کچھ مضائقہ
 نہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ صرف حیوانوں کو ہی نہیں بلکہ پودوں کو بھی آرام کی ضرورت ہے۔ چونکہ وہ دیکھی
 جو آرام سے متفرق وقت گہیری نیند میں خرج کرتے ہیں تو تازہ اور فزہ نظر آتے ہیں۔ اگر کوئی انسان کہی
 بیماری یا دیگر وجہ سے آرام کر سکے اوسکا چہرہ تندرست انسانوں کی نسبت پشردہ اور بدن خیمت پادوگ۔ اسے
 ثابت ہو کہ صحت بدنی قائم کرنے کیلئے انسان کو بھی آرام کی ضرورت ہے۔ انسان کے مختلف عضو مختلف وقتوں
 پر آرام پاتے ہیں لیکن ناغہ جو تمام بدن کا شہنشاہ ہے اور جسکو زیر حکم بدن کے پُر زریہ وقت اپنی پیچیدہ حرکت
 کرتے ہوئے ہیں تاوقتیکہ پوری مقدار میں آرام نہ پاوے اس کل کو سب پُر زریہ بہت جلد بگڑ جائیں گے۔

نہا کر طبیعت کو نیک کی طرف جوئے کرنا چاہیو اس کو سوجھ بوجھ سے اس کی اور اپنی بدنی ریاضت میں جس سے ملتی ہے یہ مکان پیدا کر دینا چاہیو
 طرف طبیعت کو نیک کی طرف جوئے کرنا چاہیو اس کو سوجھ بوجھ سے اس کی اور اپنی بدنی ریاضت میں جس سے ملتی ہے یہ مکان پیدا کر دینا چاہیو

بدنی صفائی

پہلے بیان ہو چکا ہے کہ ورزش کرنے سے کئی قسم کے بخارات اور خون کی غلاظتیں جلد کے
 سامون کے راستہ خارج ہوتی ہیں اس واسطے مناسب ہے کہ جلد کو صاف و ستھرا رکھیں تا
 کہ وہ اپنا کام درستی سے کر سکے اگر یہ پہیلی رہی تو اس کے سام بند ہو جائیگا۔ اور
 سامون کے بند ہو جانے سے خون سے بخارات اور غلاظتیں ہٹیک طور پر خارج
 نہ ہو سکیں گی اور خون ہٹیک طور پر صاف نہیں ہوگا۔ جس کے باعث انسان
 کی طبیعت گم اور زہلہ کی طرف مائل رہے گی۔ بدن کی صفائی نہانے یا غسل سے
 ہو سکتی ہے۔ انسان کو ہر روز ۲ گھنٹہ میں ایک دفعہ نہانا چاہئے۔ بشرطیکہ وہ
 کمزور نہ ہو۔ اور کوئی بیماری نہانے کی مانع نہ ہو۔ ہمیشہ سرد یا تازہ پانی سے نہانا چاہئے کیونکہ
 سرد پانی کے ساتھ نہانے سے دل کو زیادہ فرحت معلوم ہوتی ہے۔ اور دماغ مختلف
 پٹھوں کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر کمزوری کے باعث کوئی آدمی موسم سرما
 میں سرد پانی سے نہ نہا سکے۔ یا سرد پانی کے نہانے سے جوڑون وغیرہ میں درد ہو۔ تو
 مناسب ہے کہ سرمایہ گرم پانی سے نہایا جاوے۔ نہانے کے بعد بدن کو خشک کپڑے سے
 پونچھیں تاکہ بدن کی سیل اتر جاوے۔ اور جلد خوب صاف و ستھری ہو جاوے۔ نہا کر اگر بدن
 کو نہ پونچھا گیا تو جلد کے مسات ہٹیک طور پر صاف نہیں ہو سکتے۔ بدن پونچنے کا کپڑا
 ہمیشہ ٹٹا اور کپڑا نہونا چاہئے۔ اور اس کپڑے کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔
 کیونکہ اگر کپڑے ہی سیل آلودہ اور چکن ہو تو وہ بدن کی چکنائی وغیرہ کو کیونکر صاف کر سکیگا۔

بدن پوچھو کا کپڑا اگر ممکن ہو تو کپٹے کے ہر ایک شخص کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا چاہئے کیونکہ
 سب کے لئے ایک مشترک کپڑا ہونے سے کئی قسم کی بیماریاں خاص کر جلدی ایک سو دوسری
 کو ہو سکتی ہیں۔ دھوتی اور کبھی دوسرے ایسے کپڑے سے مونہ وغیرہ نہ پونچھنا چاہئے۔
 گرمی کے موسم میں سرد پانی کے ساتھ نہانے سے بدن سرد ہوتا ہے اور بدن کی زائد گرمی
 دور ہو جاتی ہے ایسا سلی انسان کو فرحت معلوم ہوتی ہے یہ وجہ ہے کہ موسم گرمین چھوٹا
 بڑا دو دو تین تین دفعہ نہاتا ہے۔ کپڑے بدلنے یا کپڑوں کو صاف پتھر اکٹھے مین ہی اور باتوں
 کی طرح کوشش کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر کپڑے نہ بدلے جائیں گے تو جسم کا پسینہ اور دیگر نجاست
 اون میں خوب سرایت کر جاوین گے حتیٰ کہ چند دنوں کے بعد کپڑوں کے مساموں کے بند ہو جائی
 کے باعث پسینہ وغیرہ درستی ہو خارج نہیں ہو سکے گا۔ بدن کو گرمی اور جلن سے معلوم ہوگی
 اور لایکن اینٹی پت وغیرہ دیگر قسم کے بنجرات بدن پر لکھ آوین گے۔ گندے پانی
 سونہانے کے بجائے نہ ہی نہانا بہتر ہے۔ کرم دار یا جو نکولن والے پانی سے گرلا نہ
 کریں کیونکہ ایسا کرنے سے یہی کئی قسم کے کرم بدن انسان میں سرایت کر سکتے ہیں +

کپڑے بدلنے
 ضرورت



قواعد حفظان صحت میونسپلٹی

(۱) ہدایات واسطے ملازمان صفائی سر ایک میونسپلٹی کی حدود چند علاقوں میں منقسم کیا وے۔ اور ہر ایک علاقہ کے لئے علیحدہ علیحدہ ایک یا دو خاکروب ہونے چاہئیں۔ اگر آبادی بہت ہے اور گنجائش کافی ہے تو مشترک زمین پر ایک میٹ ہونا چاہئے اور میٹ کو کل ہتھروں کے کام اور صفائی کا ذمہ دار کرنا چاہئے ہر ایک ملازم کے پاس پٹیل کا پٹہ چاہئے جس پر اس ملازم کا نمبر اور اس کے علاقہ کا نمبر ہو۔ نوکری کے وقت میونسپل کے کل ملازموں کو جن کو پٹے ملے ہوئے ہوں پٹو ڈولے کے برابر باندھنیو چاہئے تاکہ گشت کنندہ انسر باسانی ملازمان صفائی کی دیکھ بھال کر سکے اگر گنجائش ہو تو ہتھروں کو صفائی کے اوزار مثلاً جھاڑو۔ ٹوکرا۔ اور سپوٹا ہی دینا چاہئے سالیوں کے ڈھلانے کے لئے اور ہتھروں کے چھڑکاؤ کے لئے ہتھیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہتھیتوں کو یہی ہتھروں کی طرح بازوؤں پر باندھنے کے لئے پٹے لٹو چاہئے۔ بڑی شہروں میں جمعدار نائب داروغہ اور داروغہ کی یہی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر داروغہ ہے تو کل شہر کی صفائی کا ذمہ دار داروغہ ہونا چاہئے۔ اور اس کی خاص فرض یہ کہ ماتحتوں سے بخوبی کام لیوے۔ اور دو وقت ہر ایک گلی کو چھ کی صفائی کا ملاحظہ کرے اور ہر روز صبح شام کو کسی مقررہ جگہ پر اپنے کل ملازمان کی گنتی لیوے۔ اور گنتی کے بعد ان کو اپنے کام پر بھیجے۔ بعد میں جمعدار یا داروغہ کو اپنی علاقہ میں گشت کرنا چاہئے گنتی کے وقت اگر کوئی ملازم غیر حاضر ہو تو اس کی رپورٹ اپنا فیسر کرے اور

زمانہ صفائی۔

اگر وہی میر دست اس گل کام کا ذمہ وار ہے تو اسکو مناسبت سے غیر حاضر تو می کے بدلہ
 نیا آدمی تجویز کرے۔ تاکہ ہر جائز خاکروب کے علاقہ کی صفائی میں کسی طرح کا خلل نہ آوی
 اگر کسی شخص یا اور افسر ملازمان صفائی کا روزنامہ لکھنے پر مستقر ہے تو بہتروں کی
 غیر حاضری اور غفلت کی رپورٹ خریدہ اسکے پاس روز کی روز ہونی چاہئے۔ گل
 خرو۔ ہی احکام جو ملازمان صفائی کے لئے دفتر سے صادر ہوں گشتی کے وقت ان کو
 سننا سے جاوین تاکہ عدم آگاہی کی بابت کوئی عذر نہ کر سکے۔ شہر کے کھولے کھنہ اور
 ویرانہ مکانوں کا ملاحظہ کرنا یہی داروغہ کا کام ہے کیونکہ اکثر لوگ موقع پا کر ایسی
 جگہ کو لاوارث سمجھ کر بول و براز کر دیتے ہیں۔ چونکہ ایسی جگہ کسی کے زیر حفاظت نہیں
 ہوتی۔ اسلئے ان کی صفائی کی کچھ پرواہ نہیں ہوتی۔ حتیٰ کہ گندگی کے اکٹھا ہونے
 سے عفونت اور دیگر کئی قسم کی قباحتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اس میں کھولے کے نزدیک
 والے کنوئین کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ اس واسطے داروغہ کو مناسب ہے کہ اس موقعوں
 کی بھی نگرانی رکھے۔ اور کمیٹی کو چاہئے کہ ایسی جگہ کی درستی کے لئے مکان و تدارک
 کرے۔ چونکہ اکثر ممبر میونسپل ساکنان شہر ہوتے ہیں اس واسطے وہ اپنا اپنا علاقہ سے
 گزرتے وقت اسکی صفائی وغیرہ کا بخوبی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اور اگر کمین خرابی یا
 بد انتظامی دیکھیں تو وہ باسٹنی داروغہ کو بلا کر کمیٹی کے موقع پر وہ بات پیش کر کے
 اسکا تدارک کر سکتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ کسی ممبر کو ناجائز دباؤ سے یہی پی
 لے ٹی کے کسی ملازم سے خاص بیخ کا کام نہ لینا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے ملازمان
 صفائی ضرور گستاخ ہو جاوین گے۔ اور سرکاری کام میں غفلت کریں گے۔ ہرجے
 باعث شہر کی صفائی وغیرہ ٹھیک نہوگی۔ اور میونسپل کونسل اپنی بیخ کا کام کرانے کے

باعث چشم پوشی کر لے گا لکھنؤ میں رہتا ہے۔ گہروں کی ہتھارائیوں اور ہتھاروں کو ہدایت
ہونی چاہیے کہ وہ شعبہ جگہ پر اپنے اپنی تعلقہ گہروں کی غلاظت کو گریسوں میں ستا
بجے تک اور سردیوں میں آٹھ نو بجے سے پہلے اکٹھا کر دیں۔ اور گلی کو چھ مین اور ہر
اور ہر نہ ہینکین۔ گریسوں میں ۱۵۔ اپریل سے ۱۵۔ اکتوبر تک ۲۔ بجے صبح۔ اور
پانچ بجے شام کو بازاروں کو چون کی صفائی بدررونا لیوں کا ہونا اور دیگر کام صفائی
شروع کرنا چاہیے۔ سردیوں میں ۱۵۔ اکتوبر سے ۱۴۔ اپریل تک ۴۔ بجے صبح اور ۱۲ بجے
شام کو کام صفائی شروع کرنا چاہیے +

ن وغیرہ
صندوق

دوم۔ شہروں میں غلاظت کے اکٹھا کرنے کے لئے مقررہ جگہوں پر صندوق چوبلی رکھنی
چاہئے۔ ہر ایک صندوق ۴۔ فٹ لمبا دو فٹ چوڑا اور دو فٹ اونچا ہونا چاہیے۔ مناسب
کہ ایسے صندوق کا پیدا نہ ہو۔ اور صندوق کو اولٹا دینے کے لئے پہلو زمین کی طرف (زمین پر
رکھنا چاہئے۔ میلا وغیرہ ہینکین کے لئے صندوق کے اوپر کی طرف اور پہلوؤں میں دیر چکر رکھنے
چاہئیں تاکہ ہتھارائی اس کے اندر سیلا ہینک کر دیکھ کو بند کر سکے۔ کیونکہ دیر چون کے کھلا
ہونے سے کمیوں کے آئے اور متعفن ہوا کے پھیلنے کا اندیشہ رہیگا۔ دو وقت صبح اور شام
صندوق کو اوٹھا کر اس فرش کو سرکاری ہتھاروں صاف کر لے۔ اور اس جگہ پر صندوق
رکھنے سے پہلے ۳۔ انچ خشک مٹی ڈال دے۔ تاکہ دوسرے دن فرش کے صاف کرنے
میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو۔ اور چند دنوں میں فرش کو متعفن ہو جائے گا اندیشہ
بھی نہ رہے۔ پہلے کے صندوق گرد و زح کی گھی کو چون کے درمیانی موقع پر رکھنی چاہیے تاکہ
بکونزدیک پڑیں اور آسانی سے باشندگان اپنی گہروں کا کوڑا صندوقوں میں
ہینک سکیں اور ہتھارائی گلی کو چھ کی غلاظت اس میں جمع کر سکے۔ اگر صندوق ہر ایک

کوچہ میں جیالیاں سو قریب پرہین کہ اس کے گرد نواح کے لوگ بآسانی اپنی اپنی گھروں
 سے گاڑیاں لے کر پہنچ سکتے ہیں تو لوگوں کو منادی کے ذریعہ ہدایت ہوتی چاہئے کہ اپنی
 اپنے گھروں کا کوڑا تفرہ صندوق کے علاوہ کھلی کوچہ کے ارد گرد ہرنہ پینکین
 وہاں سے خواہ ٹھیکہ دار کے آدمی خواہ سرکاری ملازم صفائی جیسا کہ پیشی کا
 انتظام ہو۔ گدھوں۔ گاڑیوں پر لاؤ کر شہر سے دو جتنی جلدی ہو سکے گھنٹوں
 میں لیجاویں۔ اگر یہ کام ملازمان صفائی کے متعلق ہے تو صندوقوں سے اس
 کوڑے کو اوٹھا کر شہر سے باہر پاؤسیل کے فاصلہ پر روڑی کے گداموں میں لیجانا
 چاہئے۔ اور وہاں سے ٹھیکہ دار لوگوں کے پاس فروخت کیا جاوے۔ میل لیجنا
 والے بوروں یا گاڑیوں کو لیا ہونا چاہئے کہ گاڑی کے چلتے وقت ان میں سے
 غلظت وغیرہ سڑکوں پر نہ گرتی جاوے۔ کیونکہ اس قسم کی گاڑیوں کو استعمال
 سے گاڑی کے اٹناے گذر کے وقت بازار کوچہ ٹھیک طور پر صفائے رہ سکیں
 گے اور گذرنے والوں کو تشعبہ بوء کے باعث ضرور حقارت پیدا نہوگی۔ شہر
 کے باہر غلظت وغیرہ جمع کرنے کے لئے جو گدام بناے جاویں۔ ان میں سے ہر
 ہر ایک کو پانچ چھ فٹ اونچا اور چوڑا ہونا چاہئے۔ ان گداموں میں غلظت
 مدت تک نہ رہنی چاہئے بلکہ اگر ممکن ہو تو روز کاروز جو کوڑا ہو سچ ڈالنا چاہئے
 اگر یہ کام ٹھیکہ دار کے سپرد ہے تو اس کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ غلظت
 اکٹھی نہ ہو جاوے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ٹھیکہ دار غلظت راہہ وغیرہ کو گھرن
 سے لڑاؤٹھا لیجاتے ہیں لیکن میلی ٹھیکہ یان اینٹیں وہاں پہنچ جاتے ہیں جن
 کے جمع ہونے سے تھوڑے سالوں میں وہاں غلظت کی بہری ہوی ٹھیکہ یوں کے

شہر کی غلظت
 نکالنا کا انتظام

غلظت کے
 گدام۔

ڈھیر لگ جاتے ہیں اور وہ جگہ جگہ پر صاف نہیں ہوتی اس واسطے
 ملازمان صفائی کا فرض ہے کہ اس جگہ کو صاف شہر اکٹھو کی غرض سے اڑی
 کے گڈاموں کے پاس کنکروں کے ڈھیر نہ ہونے دیں۔ شہر کے کسی گڈام میں۔
 خاص کر جون۔ جولائی۔ اگست۔ ستمبر میں یعنی موسم برسات میں غلاظت کسی
 صورت میں اکٹھی نہ رہنی چاہیو۔ بلکہ ان مہینوں میں غلاظت کو جتنی جلدی
 ہو سکے شہر سے باہر لجا کر کھیتوں میں ڈال دیں اور اسپرٹیں یا چار انچہ خشک
 مٹی ڈال دیں۔ تاکہ کسی قسم کی بو نہ نکلنے پاوے۔ جن دنوں میں ٹھیکہ داروں
 کو کوہاد کی ضرورت ہوتی ہے ان ایام میں ٹوکڑا کر کٹ بنجوبی اوٹھالے جاتے
 ہیں۔ لیکن موسم برسات اور فصل کے دنوں میں ضرور کاہلی کرتے ہیں۔ اسکو ملازمان
 صفائی کو ان دنوں میں شہر کی صفائی کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہیو۔

سوم۔ گھلی کو چے جہاں تک ہو سکے فراخ ہونے چاہیو۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی
 ہو سکے۔ بڑے بازاروں کی کچی سڑک اتنی فراخ ہونی چاہئے کہ پہلو پہ پہلو دو گاڑیاں چل
 سکیں۔ بڑے بڑے بازاروں کے دو جانب درخت لگانے چاہیو۔ تاکہ ان کے ذریعہ کثیف
 ہوا درست ہو سکے۔ بازاروں کے کشادہ ہونے کو باعث اور درختوں کو باعث لوگوں کو
 آمد و رفت کے وقت دھوپ وغیرہ سے تکلیف نہ ہوگی گھلی کو چہ اور سڑکوں کو درمیان سے
 اونچا اور دونوں طرف سڑکوں کو اونچا ہونا چاہیو۔ اور ایسکو چون کے سوا جو بہت ہی تنگ ہوں۔
 کو چون اور بازاروں کے دونوں طرف نالی ہونی چاہیو۔ تنگ کو چون میں جن میں سے
 انسان کا گذر مشکل ہوتا ہے تنگی جگہ کے باعث درمیان میں ایک ہی نالی
 کافی ہے اور کسی گھلی کو چہ میں مقررہ جگہ کے علاوہ پول کرنا یا غلاظت پہنکنا بند

کرنا چاہیے۔ مرست کے وقت گلی کوچوں کی شروع سے اختتام تک دستی ہونی چاہئے
 اگر روپیہ کے کم ہونے کے سبب اور گلی کوچہ بہت لمبا ہونے کے باعث ایک دفعہ کوچہ
 کی درستی نہیں ہو سکتی۔ تو ہمیشہ ایک طرف سے شروع کر کے جہاں تک ہو سکے گی جان
 کیونکہ ٹکڑا ٹکڑا بیان ٹکڑا بیان بنانے سے اس فرش کی صفائی بالکل نہ ہو سکی گی۔
 اور خاص کر موسم برسات میں جگہ کے نامہوار ہونے کے باعث پانی وغیرہ گڑھوں میں
 اکٹھا ہو جاوے گا۔ زمین میں گڑھیں ہونے کی باعث کچڑ ہو جاوے گی۔ جن سے لوگوں کے
 نقصان کا احتمال ہے اور زمین کو سیلاب ہونے کے باعث ہوا مرطوب ہو کر منہتر صحت پڑے گی
 اور اگر بد رو یا موریوں کا بھی یہی حال ہے تو موسم برسات کا پانی گزر نہ سکنے کے باعث
 زمین دوز ہو کر عمارتوں کو نقصان پہنچا دوں گا۔ اور اون کی شکستگی کا باعث ہو گا۔ یا زمین
 میں سے گزر کر کنوؤں میں پہنچ کر کنوؤں کے پانی کو خراب کر دے گا۔

۱۶ شہر میں گھانوں کی نسبت شہروں میں فی ہزار ۱۲۔ انسان زیادہ مرے۔
 ۱۷ شہر کی سالیانہ رپورٹ کے ملاحظہ سے معلوم ہوا کہ نیچا کیے ۴۹۔ بڑے بڑے قصبوں
 میں فی ہزار ۴۶۔ مرے اور ۴۹۔ پیدا ہوئے۔ یعنی تعداد اموات تعداد پیدائش
 کی نسبت زیادہ تھی۔ لیکن گھانوں میں اموات کی نسبت تعداد پیدائش زیادہ تھی
 اس کا باعث قصبوں کی آبادی کا گھٹنا ہونا۔ زمین کا مرطوب ہونا۔ اور خراب
 پانی ہے۔ اس لیے اس امر کی طرف لوگوں کی زیادہ توجہ ہونی چاہئے۔ صرف شہر
 امرتسر کے اندر شہر میں فی ہزار ۷۱۔ مرے۔ گو شہر امرتسر کی صفائی کمال
 اچھا ہے لیکن اس بیماری تعداد اموات کا باعث خراب پانی ہے۔

بد رو۔ نالی۔ بڑی بڑی بازاروں اور گلی کوچوں میں بازار اور کوچہ کے درمیان

کے برابر ہونی چاہئے۔ کیونکہ اگر نالی درمیان میں کبھی گئی تو اس میں مفصلہ ذیل قباحتیں ہوں گی۔ اول فرش کو دونوں طرف سے اونچا اور درمیان سے ڈھلا کر رکھنا پڑے گا۔
دوسرے گہروں۔ دو کالون وغیرہ کی نالیوں کو اپنی اپنی طرف کے نصف بازار کو ملے کر کے بڑی نالی میں ملنا پڑے گا۔ جس کے باعث سفای درستی سے نہ ہو سکے گی۔ ستون یا پیادہ اینٹوں اور گلاٹھی وغیرہ کو آمدورفت میں سخت تکلیف ہوگی۔ بلکہ نامینا وغیرہ انسانوں کے گرنے کا زیادہ خطرہ رہے گا۔ ہاں اگر کھلی تنگ ہو اور اس کے دونوں پہلوؤں پر نالیاں کچھ سے آمدورفت کی جگہ تنگ ہو جاتی ہے۔ تو ایسی حالت میں کوچہ کے درمیان میں نالی رکھ سکتے ہیں۔ نالیوں کو ہمیشہ گول اور ڈھلا کر بنانا چاہئے۔ ان کی اندرونی سطح کو کسی مہڈٹ وغیرہ مصالح کے ذریعہ گول اور ہموار کر دینا چاہئے۔ کیونکہ دوسری قسم کی نالیوں میں جو گوند دار ہوتی ہیں اور جن کی اندرونی سطح ہموار نہیں ہوتی۔ غلاظت بہری رہتی ہے اور وہ کسی صورت میں صاف نہیں ہو سکتیں۔ گھر کی نالیوں کو ڈھلاؤن کے طور پر ہی نالی کے ساتھ ملنا چاہئے۔ تاکہ کسی قسم کی غلاظت ان کے ملاپ پڑے سکے۔ اور پانی وغیرہ جاے ملاپ پر سے بہ کر بڑی نالی میں جاے۔ اور بہتر وغیرہ ہی ان کو اچھی طرح صاف کر کے شہر کی نالی بدر رو کھنڈہ ہونی چاہئے۔ اور ان کو شہر سے دور ایسی جگہ پر ختم ہونا چاہئے۔ جہاں ان کے نزدیک کوئی تالاب۔ کنواں وغیرہ نہ ہو۔ بلکہ پیشیوں کے پانی پینے والے تالابوں میں بھی بدر رو نالی پر گرا ختم ہونی چاہئے۔ کیونکہ جو نقصانات انسان کو گندہ پانی پینے سے ہوتے ہیں وہ ہی نقصانات پیشیوں کو بھی ہوتے ہیں۔ اگر بڑی بڑی بدر رو اوپر سے چھتی ہوئی ہوں تو ان کے چھتوں میں تھوڑی تھوڑی مٹی حاصل ہوتی ہے۔ یعنی موہے ہوئے چھتوں میں

کہ پتھر بدر رو کے اندر جا کر ابن کو بخوبی صاف کر سکے۔ شہر کی کل بدر رو کو دین میں دو دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ اور این میں کسی جگہ کوٹرا اکٹھا نہ ہونا پادے۔ کیونکہ اگر ایک جگہ سے بدر رو صاف ہے اور دوسری جگہ سو نہیں تو گندہ پانی درستی سے نہ بہ سکے گا۔ اگر روپیہ کی گنجائش ہو۔ تو شہر کی کل بدر رو دو دفعہ نہیں تو کم سے کم ایک دفعہ دین میں دلوادینی چاہئے۔ اگر گنجائش نہ ہونے کے باعث اتنی ملازم بہم نہ پہنچ سکتے ہوں۔ تو بازاروں اور گنجان آبادی کے گلی کو چون کی نالیوں کو تو ضرور ہی دلوادینا چاہئے۔ جن شہروں میں نالیاں نہیں۔ اور ہر ایک نے اپنا اپنے گہر میں گندہ پانی کے اکٹھا ہونے کے لئے پختہ چوبچو بنواے ہوئے ہیں۔ تو ان چوبچوں سے گندہ پانی کو گھڑوں یا پاکھالوں کے ذریعہ آبادی سے باہر کیتھون میں پہنکنا چاہئے۔ نہ کہ چوبچو سے گھڑا بہر کر مکان کی دیوار کے باہر گلی میں پینک دیا۔ کیونکہ اس طرح کر کے سے گلی کو چے گندہ ہو جاوینے اور اس جگہ کی ہوا مڑوب ہو جاوے گی۔ بازاروں کی بدر رو پر چوتھرے ہرگز نہ ہونے چاہئیں۔ جہاں تک ممکن ہو اس رسم کو جلد دور کریں۔ اور بازار اور دیگر مکان کی بدر رو کو اگر وہ سطح زمین کے برابر ہے تو کھلا رکھنا چاہئے۔ اگر بدر رو زمین دوڑ ہو تو کیا ہی بات ہے۔ بدر رو پر چوتھرے بنانے سے مفصل ذیل خرابیاں نکلتی ہیں۔ اول۔ اگر چوتھرے تنگ ہیں تو پتھر وغیرہ بدر رو کی صفائی درستی سے نہیں کر سکتا۔ دوم۔ ایسے چوتھروں پر حلوائی۔ یا دہچی۔ ہڑی فروش۔ اور کل دیگر دکاندار اپنی ضرورتی چیزوں کو خریدنے کے ملاحظہ کے لئے سجا کر کھتی ہیں جن پر خاص کر موسم برسات اور گرما میں لاکھ لاکھ بیکھیاں بیٹھتی ہیں۔ اور این کہانے کی چیزوں پر بدر رو کی غلاظت کے بھڑے اور بیکھیوں کے ذریعہ غلاظت کے ذریعے بخوبی سراپت کر سکتے ہیں۔ کیا آپ نے موسم برسات یا گرمی میں

دوکانوں
چوتھرے

امان باجی اور ملہامی کو دوکان پر چوٹی سی نگہبانی میں اوپے وغیرہ ڈال کر دھوان کر سکتے
 نہیں دیکھا۔ تاکہ دھوئیں کے باعث کبھی بٹھنے نہ پاوے۔ کوئی شایستہ شہر جہان میں
 ایسا نہ ہوگا جس کو غلاظت وغیرہ سے پرہیز نہ ہو۔ پس بدر رو کی اوپر والے تھڑوں پر
 مٹھامی وغیرہ کے تہال یا دیگر خوردنی اشیاء کو رکھنے سے غلیظ اخراجات اور غلاظت کے
 ڈھروں سے آلودہ کرنا نہیں ہے۔ تو اور کیا ہے۔ اگر خریداری ایسے دوکانوں سے نہ خریدیں اور
 ٹھانڈے آدمی ناخواندہ دوکان داروں کو اس قسم کی کارروائیوں کی خبر بیان بیان کریں
 تو یقیناً کامل حکم یہ خراب زمین جلد بند ہو جائیں۔

ملازمان صفای نے اگر بدر رو وغیرہ کی صفای میں پوری پوری جانفشانی کی۔ اور کلن
 شہر خاص کو دوکان دار بیوپاری اور ستورات اکی صفای کی طرف پورے طور پر
 متوجہ نہ ہوئیں تو ملازمان کی صفای کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ کیا آپ کبھی نہیں دیکھا۔ کہ
 ادھر سے دھڑ بڑار گلی کو چھ کی بدر رو کو صاف کر کے آگے جاتا ہے۔ اس کے پیچھے
 ستورات اور دوکان دار گہریا دوکان کا کوڑا اکٹھا کر کے جھٹ نظر بچا کر بدر رو میں
 پینک دیتے ہیں۔ مہتر کے ڈر سے ماروہ فرش پر تو نہیں پینک سکتو۔ انوس کہ
 ان کو مہتر کی دھکی کا تو زیادہ ڈر ہے۔ لیکن خاص اپنا اور باقی ماندہ شہر والوں کی۔
 محنت کی کچھ پرواہ نہیں۔ اگر اسی کوڑے کو مقررہ جگہ پر صندوق میں پینکین
 اور صفای کی طرف ذرا ہی توجہ کریں۔ تو کیا عمدہ بات ہے۔ بڑے شہروں میں
 ستورات اکثر اتنے بچوں کو گلی کو چھ کی نالی میں یا دوکاندار اپنے بچوں کو بازار کی بدر رو
 میں پانچا لے بیٹھا دیتے ہیں۔ اس نیت سے کہ یہ یہ جاوے گا لیکن وہ شاید اس بات
 سے ناواقف ہیں کہ سواریوں کے ناچھوار ہونے کے باعث مہتر نالیوں کو بھری مٹا نہیں سکتو

دوسم - غلاظت وغیرہ پانی کے ساتھ میل کر زیادہ متعفن ہو جاتی ہے۔ ان کے متعفن ہونے کے باعث اس گلی کوچہ کی ہوا اور بھی کثیف ہو جاتی ہے۔ نسوم - مہتر لوگ بدر رو کو صفا کرتے وقت جہاڑو سے صاف کرتے ہیں۔ اس طرح کر کے پروہ گل غلاظت تمام بدر رو میں پھیل جاتی ہے۔ اور اس کے ذروں کو موریوں کے ڈونگان میں سے نکالنا مشکل ہوتا ہے جس کے باعث اسی جگہ بوسیدہ ہوتے رہتے ہیں۔ اور خالص موسم گرما اور برسات میں جو بھی بیمار یا ن شلہ میضہ پیش سیال کا باعث ہوتے ہیں۔ جن سے ہزاروں جانیں تلف ہوتی ہیں۔ پس مناسب ہے کہ اس بُری رسم کو جہاں تک جلد ہو سکے بند کریں۔ اور ناخواندہ مستورات اور عسایوں کو اس بُری رسم کے بد نتائج سے آگاہ کر دینا چاہئے۔ بچوں کو ہمیشہ مقرر جگہ پر جو پائخانے کے لئے مقرر کی گئی ہیں بول و مہراز کے لئے بیٹھا نا چاہئے اور ان کے بول و مہراز کرنے کے بعد اس جگہ پر خشک مٹی یا چوہے کی راکھ ڈال دیں۔ تاکہ مہترانی کے آنے تک وہ متعفن نہ ہو جاوے۔ اگر جگہ تنگ ہے تو مناسب ہے کہ بچہ کو پائخانہ پر لانے کے بعد اس کے پائخانہ کو مٹی یا چوہے کی راکھ میں لپیٹ کر سرکاری صندوق وغیرہ مقررہ جگہ پر ڈال دیں۔ تاکہ گھر کی صفائی بھی درست رہے اور بو بھی نہ آوے۔ اسی غلاظت کو نظر بچا کر دریچہ کے راستے گلی کوچہ میں کھلے طور پر ہرگز نہ پھینکا چاہئے۔ کیونکہ آتے جاتے لوگوں کے پاؤں کو لگے گی۔ اور جوتیوں کے ذریعہ گھروں میں پہنچنے گی۔ اگر گھروں نزدیک ہے تو یہ ہوا وغیرہ کے ذریعہ کنوئین میں پہنچ کر اس کے پانی کو خراب کر دے گی اور اگر کنوڈن نزدیک نہیں ہے تو بھی اس کے ذرے ہوا میں اڑ کر ہوا کو متعفن کر دیں گے خراب ہوا کے نقصانات تو آپ کو پہلے بتائے گئے ہیں۔ سمجھئے اکثر دیکھا ہے کہ مہتر بازاروں اور کوچوں میں جہاڑو دیتے وقت اس جگہ کی مٹی اور راکھ وغیرہ کو نزدیک والی نالی میں

لوگوں کو
بھیون

پہنیکڑ جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک بُری رسم ہے۔ کیونکہ اس طریق سے مویات مٹی وغیرہ تھوڑی جاتی ہیں۔ اور منجھ مٹی کا مورچوں میں سے الکالینا بہتہ و شواہ ہو جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہے کہ جتنی جلد ہو سکے اس رسم کو دور کریں اور درودنہ صفائی اپنے ماتحت متہر و مت کو اس بارہ میں ہدایت کرے اور خود بھی دیگر ان ہو کر اپنے حکم کی تعمیل کرادے۔ تاکہ حتی المکان میوڑن صاف رہیں۔ پھر روکا میل پانی عمدہ کہا د کا کام دیتا ہے اسلئے جہاں تک ممکن ہو اس پانی کو زراعت کے کھیتوں میں پہونچاویں۔ اگر کھیت اونچے ہوں تو جھلار کے ذریعہ پانی کو کھیتوں میں پہنیکڑتے ہیں۔

شہروں اور قصبوں کی نالیان گول ہونی چاہئے نہ چوڑی۔ نالیوں کی بناوٹ ایسی ہونی چاہئے۔ اور اون کا ڈھلوان ل۔ ایسا ہونا چاہئے۔ پہلے نالیوں کو چوڑی اس شکل کا بنایا جاتا تھا ل۔ اور اون کا ڈھلوان ل۔ ایسا ہوتا تھا۔ اس شکل کی نالیان تجربہ سے خراب ثابت ہوئی ہیں ان کے پہلوؤں میں غلافت بھر جاتی ہے اور کچھ عرصہ میں تسخیر ہونی شروع ہوتی ہیں۔ شہروں کی نالیوں کا عرض محلہ کی آبادی کے لحاظ سے رکھنا چاہئے۔

رچی خانہ وغیرہ

باورچی خانہ۔ بازار می تنور۔ اور ڈبل روٹی کی دوکانیں۔ چونکہ اکثر اس ملک کے باورچی خانوں میں پٹیل یا تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے ہیں۔ اور ایک دفعہ کا کہنا چکا ہوا پانچ چھ گھنٹہ تک ان ہی میں پڑا رہتا ہے اس واسطے کہانے کے ٹھنڈا ہونے پر تازہ پٹیل وغیرہ کی آمیزش کہانے میں ہو جاتی ہے اور اسی باعث وہ کہانے بے مزہ اور کھانا ہو جاتا ہے اگر تنور کئی ہینوں تک میں قسم کی دال وغیرہ کہایا جاوے تو ہائیڈروجن کا پیرا سٹرکک پٹیل سمانے کے زہر کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ شلڈ پیٹ درو۔ ہونہ کا ذائقہ خراب۔ قبض یا

اسہال وغیرہ۔ اس بات کے روکنے کے لئے ان برتنوں کو ہمیشہ مین کم ہو کم دو دفعہ طلع کرنا چاہئے۔ تاکہ تانبے کا نہ ہر کھانے مین ملنے نہ پاوے ہر روز کھانا پکینے کے بعد ان برتنوں کو اندر سے اور باہر سے خوب مانجنا چاہئے۔ اور صرف دھوئے پیر ہی کافی نہیں کرنی چاہئے۔ (۲) ان دو کالون کے نزدیک قصاب وغیرہ کی دوکان نہ ہونی چاہئے۔ (۳) غلاظت وغیرہ کے ڈمپیر اپنی دوکانوں کے نزدیک ہگز نہ ہونے چاہئے۔ (۴) ان دوکانوں پر چکون کا ہونا نہایت ہی ضروری ہے تاکہ بازار کی گندگی آلودہ مہسیناں کھائے پڑ پھونچ سکیں۔ (۵) پانی وغیرہ کے برتنوں کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ اور ان کے نزدیک کچر وغیرہ نہ ہونے چاہئے۔ (۶) موسم گرما میں حتی الامکان طلوع آفتاب سے پہلے کھانا وغیرہ تیار ہو جاوے (۷) آٹا گوندہنے والے آدمی کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ اور خاک آٹا گوندہنے سے پہلے اپنی ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کو خوب صاف کر لینا چاہئے۔ آٹا گوندہنے وقت مینی وغیرہ صاف کر لے اور نہ کوئی سے نہایت احتیاط کرنی چاہئے تاکہ اس قسم کی غلاظتیں ہاتھوں وغیرہ کے ذریعہ آئے وغیرہ مین نہ جا پھریں۔ (۸) باورچی خانہ کو ہر روز جھاڑنا پونجنا چاہئے اور ہر وقت ستھرا رکھنا چاہئے۔

قصاب خانہ اور بیماری بکری کی شناخت کسی صورت میں خواہ شہر خواہ گاؤں کی حد کے اندر یا ایسی جگہ پر کہ جہاں سے آدمیوں کا گزر ہو قصاب خانہ چاہئے۔ اول تو یہ بات انسانیت سے بعید ہے۔ دوم۔ خواہ کیسا ہی انسان کیوں نہ ہو اس کو ضرور نفرت آوے گی اسلئے مناسب ہے کہ قصاب خانے شہر کی حد سے یا ایسی سمت مین بنایا جائے کہ انسانوں کا اون کے پاس سے گزر نہ ہو۔ اور ایسی جگہ کی ردی ہو ا شہر مین نہ پھونچ سکے۔ قصاب خانہ مین موسم ہر بات کے لحاظ سے ضرورت جگہ جتنی ہو ہی ہوئی ہو چاہئے۔ اور قصاب خانہ

قصاب خانہ بیماری بکری کی شناخت۔

کی چھت پیل پاؤن کے ذریعہ ایسی بنائی جائے کہ سطح زمین سے نو دس فیٹ اونچی ہو۔
 چھت کے نزدیک دیواروں میں چاروں طرف بڑے بڑے دریچے یا روشنی دان رکھے
 جائے۔ تاکہ روشنی اور ہوا کی چاروں طرف سے آمد و رفت ہو۔ کل تصاب خانہ کی
 عرض اگر ممکن ہو تو سلیٹ پتھر کی ورنہ پختہ اینٹوں کی تو ضرور ہی ہونی چاہئے تاکہ پانی یا
 غلاظت اس میں نہ سما سکے۔ فرش کو درمیان کی طرف ڈھال کر رکھنا چاہئے۔ اور دونوں طرف کئی پائپ
 لے کر وہاں میں ایک پختہ بدر رو ہونی چاہئے۔ بدر رو بھی چھت نہ چاہئے۔ تاکہ نالی درستی سے
 دھوی جاسکے۔ بدر رو کے اختتام پر ایک ایسا پختہ فرش یا زمین دوڑوہے کی بالٹی رکھنی
 چاہئے۔ جس میں تصاب خانہ کے دھون کا پانی بغیر اوچلنے کے سما سکے۔ ہر روز مقررہ وقت
 پر بکریے ذبح ہونے کے بعد میونسپل کے خاکروب اور بڑی تصاب خانہ کے فرش کو دھوا کر خوب
 صاف کریں۔ دروازہ صفائی کا تصاب خانہ کو ہر روز ملاحظہ کرنا ایک خاص فرض ہے۔ اگر
 ایسا نہ کیا جاوے گا تو ممکن نہیں کہ تصاب خانہ ٹھیک طور پر صاف رہ سکے۔ تصاب خانہ کے
 متعینہ پتھر کا فرض ہے کہ اس جگہ کی دھو لای کے بعد دھون کا پانی یا جو دیگر قسیم کی غلاظت
 ہو خواہ گھروں کے ذریعہ خواہ انہی گاڑی کے ذریعہ جو کچھ میونسپل بوڑ دے ہم بیونچائی پر
 اوٹھا کر مقررہ کمیت پر لیجاوے۔ اس کمیت میں ایک ایک فیٹ گہری نالیان ہونی
 چاہئے۔ نالیوں میں تصاب خانہ کی غلاظت اور دھون کے پانی کو ڈال کر اوپر سے مٹی ڈال
 دیں۔ تاکہ کوئی چیل وغیرہ کو چھپڑے پھینکا کا موقع نہ ملے۔ تصاب خانہ کے گرد چار دیواری
 کا ہونا بھی ضروری ہے۔ تاکہ کتے وغیرہ دیگر جانور اندر آکر گوشت وغیرہ کو خراب نہ کریں۔
 قصابوں کو مناسب ہے کہ تصاب خانہ سے باہر گوشت کپڑے سی ڈھانپ کر لیجاویں۔ تاکہ راستے
 میں چیل کو قے گوشت پر حمل نہ کر سکیں اور نہ کہ زمین اور اس پر بیٹھیں۔ گوشت کو دوکانوں

پر لیج کر بھی ننگا نہ رکھنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے بازار کی مکھیاں گوشت پر بیٹھ کر گوشت کو خراب کر دیتی ہیں +

ذبح ہونے سے پیشتر بکرہ کا ملاحظہ ضرور ہونا چاہئے۔ تاکہ بیمار بکرے ذبح نہ ہوئے پاؤں۔
اور اگر بکرے کے شتھنوں سے پانی یا اور کسی قسم کی لیس دار رطوبت جاری ہو۔ یا بکرے کو کھانسی ہو یا دست آتے ہوں یا بکرا بیٹ بوڑھ ہو۔ یا کسی دیگر بیماری کے باعث سست اور شہ مردہ خاطر ہو تو اس کو ذبح نہ ہونے دیں۔ ذبح ہونے کے بعد جس بکرے کے جگر میں یا سپرون میں پانی کی سی تھیلیاں اور ان تھیلیوں میں کرم نکلیں تو اس بکرے کو گوشت کو ہرگز نہ بیچنا چاہئے۔ بلکہ تدی کر کے جلا دینا چاہئے۔ چونکہ گائون میں پختہ قصاب خانوں کا انتظام ہونا قرین قیاس معلوم نہیں ہوتا۔ اسلئے گائون میں مقرر جگہ پر بکرے ذبح کرنے کے بعد بکرے کے خون کو برآمدہ مٹی کو اوٹھا کر کہیت میں کھاد کے طور پر بولونا چاہئے۔ اور اس جگہ کو ہموار کرنے کے لئو تازی مٹی ڈالنی چاہئے +

دگر۔ کمٹیک۔ گہمار۔ موچی۔ یہ پیشہ ایسی ہیں کہ ان کی کارروائی سبب عفوشت پہنچتی ہے۔ کوئی بشر ایسا نہ ہوگا کہ جس کو پہلی مرتبہ ان کا رخاؤن میں جالے کا موقع ملے۔ تو وہ ماری بوء کے اس جگہ سو گریزاں نہ ہو۔ ان کا رخاؤن کی عفوشتیں نکل کر تمام شہر کی ہوا کو بوسیدہ کر کے ساکنان شہر کو سٹیرپڑتی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ ان کا رخاؤن کو شہر سے کم سو کم نصف میل کے فاصلہ پر ایسی جگہ میں کہ جس طرف سونہ آدمیوں کا گزرو۔ اور نہ ہی اکثر اس طرف کی ہوا شہر کی طرف جاتی ہو بولیں گہمار لوگ شہر میں کچے برتن بنا دیں تو کچھ ہرج نہیں۔ صرف اون کے بیٹوں کے اخراجات مہر محنت ہوتے ہیں اس واسطے پہلی کو شہر کے اندر کسی صورت میں

نہ ہونا چاہیو۔ بڑی بڑی شہروں کے نزدیک بہٹیوں اور پٹروں کو بھی نہیں ہونا
 چاہیو۔ ان کو شہر کی حد تک سڑک ایک میل کے فاصلہ پر اور شاہ راہ سڑک کے فاصلہ پر
 بنادین تاکہ ان کی کثیف ہوا شہر میں نہ آئے۔ پاؤں اور سڑک پر سے گزرنے والوں
 کو متیر نہ پڑے۔

میونسپل کی ٹیمپل کی ٹٹی شہر سے باہر کسی ایسے موقع پر ہونی چاہیو
 جس جگہ لوگوں کی آمد و رفت بہت کم ہو۔ اگر ٹیمپل مدائمی میں تو انچر گرد چار دیواری
 اور اس کے اندر علیحدہ علیحدہ خانے ہو چاہیو۔ اور ان خانوں کے اوپر چھت اس طریق
 سے ڈالی جاوے کہ چھت اور خانے کی دیواروں کے درمیان دو۔ ڈیڑھ گز کا فاصلہ
 رہے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہ سکے۔ اور وہ جگہ عفوئت نہ پکڑے۔
 ہر ایک خانہ کی پھلی دیوار میں ایسا سوراخ رکھنا چاہئے کہ بہتر کو ہر ایک موقع پر صہای
 کی خاطر اندر جانے کی ضرورت نہ ہو۔ اور وہ اس سوراخ کے راستے ہی باسانی گمل
 وغیرہ کو اوٹھا کر صاف کر سکے۔ ہر ایک کمرہ میں پیشاب کے لئے روغنی ٹوٹا اور برز کے
 لئے روغنی گمل یا ٹوہے کا لونا نڈہ جو روغنی گمل کی نسبت ارزان ہوتا ہو۔ رکھنا چاہیو۔
 ہر کمرہ کے فرش پر بول برز کے گرے سے عفوئت ہوں۔ ہر ایک کمرہ میں اور برز کے
 گمل میں دو دو تین تین اونچے خشک مٹی ڈالنی چاہئے۔ چونکہ موسم بہات میں ہر
 موقع پر خشک مٹی کا ملنا مشکل اور کئی دفعہ نامکن ہو جاتا ہے اس واسطے بہتر ہے کہ ہر ایک
 مٹی کے پاس مٹی کے گدہم کے لئے چھوٹی سی کوٹھڑی بنائی جاوے۔ تاکہ وقت بیوقت
 خشک مٹی باسانی دستیاب ہو سکے اور بہتر دن کو کوئی عذر نہ رہے۔ جس وقت لوگوں
 کی آمد و رفت کا موقع ہو تو بہتر کو اس جگہ موجود رکھنا چاہئے۔ تاکہ دفع حاجت کے

بعد صفائی درستی ہو سکے۔ غلاظت کے اکٹھا کرنے کے لئے ہر ایک مٹی کے پاس
 ٹکٹو دار لوہے کی بالٹی یا بیڑا سا ٹوکرا ہونا چاہئے۔ لیکن معلوم رہے کہ بول و براز کو
 ایک ہی بالٹی میں نہ ڈالیں۔ اگر سیو فسلٹی غریب ہو تو براز کے لئے بڑا ٹوکرا
 اور بول کے لئے ایک گہرا رکھنا چاہئے۔ براز کو ٹوکرے میں ڈالتے ہی اس پر خشک
 مٹی ڈالنی چاہئے۔ تاکہ اس سے عفونت پیدا نہ ہونے پاوے۔ کئی شہروں میں ہتھ دیکھا ہو
 کہ ایلی لگ لئے گڑھی اپنی بیٹر بکریوں کو صبح و شام ٹیٹوں یا ایسے مقامات پر جہاں
 لوگ رفع حاجت کرتے ہوں لیجاتے ہیں۔ اور بیٹروں کو برا دکھاتے ہیں۔ ہتھ یاد کرنا زبان
 سیو فسلٹی جو صفائی کے نگران مقرر ہوتے ہیں۔ رفع تکلیف کی غرض سے ان کو منع نہیں
 کرتے۔ یہ بات بھی سخت مضرت ہے۔ گڑھ یوں کو ہدایت ہونی چاہئے کہ بیٹروں کو
 ایسی غذا نہ دیوں۔ اور سرکاری ملازم جو مٹی پر مقرر ہو اس کا یہ خاص فرض ہونا چاہئے
 کہ ان لوگوں کو ایسے گڑھوں سے باز رکھو۔ ٹوکروں یا بالٹی وغیرہ میں سے میلے کو اٹھا کر میلے
 کے گدا میں پرپونچنا چاہئے۔ یا کسی پشاور پر گہرا گہود کر دینا چاہئے۔ یا کھیت میں ایک
 ایک فٹ نالی گہود کرا میں ۶۔ یا ۹۔ انچہ تک سیلا ڈال دینا چاہئے۔ اور باقی ماندہ
 ۶۔ یا ۷۔ انچہ گہرے میں مٹی غلاظت کے اوپر ڈالنی چاہئے۔ تاکہ عفونت نہ لگے۔ بعد
 میں اس کمیت پر کاشت بخوبی ہو سکتی ہے۔ اگر مٹی ان چند روزہ میں تو اس جگہ
 کے گرد بوری کی چار دیواری کر کے چار دیواری کے اندر نالیان ایک ایک فٹ گہری
 گہودنی چاہئے۔ جن کی مٹی اون کے کناروں کے نزدیک پٹری رہے۔ لوگوں کو ان
 نالیوں میں پانچا نہ پہرنے کے بعد اوتھتی دفعہ براز پر مٹی دھوٹی مٹی ڈال دینی چاہئے
 تاکہ اس سے عفونت نکلنے کا احتمال نہ رہے۔ جس وقت وہ ٹالی تین چوتھائی رہے کے

قریب پُرسو جاوے تو بہتر کو چاہئے کہ باقی ماندہ مٹی تالی میں ڈال کر اوس جگہ کو ہموار کر دیوے۔ تین بیٹے کے بعد اوس جگہ پر کاشت کرنے سے نہایت عمدہ زراعت ہوگی۔ اگر میونسپل کی ٹیٹون کی دیوار میں اور فرش کچتہ ہے تو اوس پر ٹار کا پلستر کرنا چاہئے۔ ٹار لگانے کے فوائد ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔

قبرستان اور مرگہٹ کسی جگہ میونسپل کی حدود کے نزدیک یا عام گذرگاہ پر نہ ہونے چاہئے اور اکثر ایسی سمت میں ہونے چاہئے کہ جس طرف کو ہوا عموماً جاتی ہو تاکہ اس طرف کی کثیف ہوا شہر کی طرف حتی المقدور نہ آتی پاوے۔ کسی صورت میں شہر کی حد کے اندر مردہ جلانا یا دبانا نہیں چاہئے۔

چھپڑیغے کچھو تالاب۔ میونسپل کی حدود میں ناجائز اور فضول چھپڑوں کا ہونا قرین مصلحت نہیں۔ اگر چھپڑوں میں سن وغیرہ نہ بیگونی چاہئے کیونکہ سن کے بوسیدہ ہونے پر نہایت ہی عفونت پیدا ہوتی ہے (۲) وہ پانی نہانے کے

قابل نہیں رہتا۔ (۳) اگر مویشی بھی پیوین تو ان کو مضر پڑتا ہے۔ اس قسم کی خرابیاں گانہ کے بیان میں بیان کی گئی ہیں۔ اسلئے ان چھپڑوں کو بھی جن کی ضرورت نہ ہو مٹی ڈال کر ہموار کرنا چاہئے۔ اور اوس ہموار شدہ جگہ پر سرس۔

کیکر، پروان۔ سورج کھئی۔ یو کے پٹس۔ وغیرہ کے درخت لگانے چاہئے۔ کیونکہ یہ سب درخت دافع بخار ہوتے ہیں۔ موزالذکر درخت تو خاص کر نہایت مفید اور بہت ہی ضروری ہے۔ کیونکہ اوس کی کوئی جز ایسی نہیں جو ضائع جانے والی ہو۔ تچو۔ چہلکا۔

لکڑی۔ جڑ۔ پہول۔ وغیرہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ اور سب عمدہ دافع بخار۔ اور دافع کہانسی ہیں۔ یہہ درخت ان امراض کے علاوہ کئی اور بیماریوں میں

سفید پڑتا ہے +

چار دیواری - فی زمانہ مارڈ مارڈ کا کوئی خوف نہیں۔ اس واسطے شہر یا گاؤں کے گرد چار دیواری کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔ اگر محصول چوگی کا فکر ہے تو مارڈے ایسے موقع پر بیٹھانے چاہئے کہ جہاں سے وہ لوگوں کو شہر کی حد میں داخل ہونے سے پہلے ہی روک سکیں۔ اگر شہر بکھرا ہوا اور اس میں کئی سڑکیں ہر طرف سے آتی ہوں یا کسی دیگر باعث چار دیواری کا بنانا ضروری سمجھا جاوے تو چار دیواری کو کسی صورت میں چھ فیٹ سے اونچا نہ ہونا چاہئے۔ اونچی چار دیواری سے شہر کے گلی کو چون میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ اول شہر کی آبادی گنجان ہوتی ہے دوم شہر کے مکان بہت اونچے ہوتے ہیں اس واسطے اون کی زیرین منزلوں اور گلی کو چون میں اونچی فصیل کے باعث ہوا کی بخوبی آمد و رفت نہیں ہو سکتی +

آبکاری - آبکاری کو کسی صورت میں شہر کے اندر نہ ہونا چاہئے کیونکہ اس سے کئی قسم کی غصونٹیں پیدا ہوتی ہیں جو ہوا کو تصفین کرتی ہیں۔ یہاں تک کہ اون انسانوں کو جین کا ایسی جگہ کے پاس سے کہی گز نہیں ہوا۔ اون کو اتفاقاً گزرتے وقت سڑاند کے مارے ناک بند کٹھن بغیر گزرنا دشوار ہو جاتا ہے آبکاری کی غلاظت اور سڑاند کے پانی کو کہیتوں میں دور جا کر پینکنا چاہئے۔ تاکہ وہ ان کہا د کا کام دیوے اور باقی جگہ کی ہوا کو تصفین نہ کر سکے۔ آبکاری کی نالینیں فرش وغیرہ ہمیشہ پختہ ہونی چاہئے تاکہ ان کے اندر کیوٹر اکٹھا نہ ہونے پادے۔ شراب کی لائن گوالوں کو بیسیوں وغیرہ کے لئے بھی نہ دین اور جہاں تک ممکن ہو اس رسم کو جلد بند کرنا چاہئے +

گوالے۔ جہاں تک ممکن ہو گوالوں اور گوبردن کو جین کے پاس بہت مال مویشی کی سبلی

کی حد سے باہر آباد کرنا چاہئے۔ اُن کی آبادی کے لئے ایک علیحدہ جگہ مقرر ہونی چاہئے کیونکہ شہر دن میں گنجان آبادی کے باعث ہوا پہلے ہی متعفن ہوتی ہے۔ پہر مال پوشی کو رہنے سے اور اون کے بول دبراز کے کسی طریق سے شہر کے باہر نہ لیجانے سے شہر کی ہوا اور یہی کثیف ہوتی رہتی ہے۔ شہر میں گوالوں کے گھروں کو دیکھئے۔ گوبر اور پیشاب کی بو کے مارے وہاں ناک نہیں دیجاتی۔ گوالے گوبر کے اوپے بنا کر مکالوں کی دیواروں پر ہی خشک کرتے ہیں۔ جس حالت میں کہ گالوں کے اندر اوپے بنا کر خشک کرنے ممنوع لکھا گیا ہے۔ تو سوچئے کہ گنجان شہروں میں یہی کام کرنے سے کتنی خرابیاں نکلیں گی۔ داروغہ صفای کا یہ بھی ایک منصبی فرض ہے کہ ایسے گوالوں کے گھروں میں جا کر جو مدت سے شہر کے اندر آباد ہیں اور اون کے شہر سے باہر نکالے جانے میں کچھ ہرج ہے تو ان کے مال پوشی کی جگہ کا اور صفای کا ملاحظہ کرے کیونکہ اکثر موسم ہر سات میں اوپلون کے بارش سے خراب ہو جانے کے خوف سے یہ لوگ گوبر وغیرہ کے ڈبیر گھروں میں اکٹھا کر چھوڑتے ہیں جو بارش اور گرمی کے باعث سخت متعفن ہو کر ہوا کو کثیف کر کے کئی بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں۔

قواعد انتظام صفای کا قانون

ہر ایک کا قانون کا انتظام کا قانون کے کارکن اور سرکردہ آدمیوں کے اختیار میں ہونا چاہئے۔ ہر ٹی سی توجہ سے وہ اپنی اپنی قانون وغیرہ کا نہایت عمدہ انتظام کر سکتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ قانون کے تین چار سرکردہ آدمی بل کر اپنی پنچایت یا کمیٹی بنادیں۔ اور کمیٹی یا پنچایت کا ہر ایک ممبر اپنا اپنا ذاتی فائدہ مد نظر نہ رکھے۔ بلکہ خلق اللہ کی بہتری خیال

قانون کی پچھائی

ہر ایک کے دل میں ہو۔ صفائی کے بارہ میں کوئی ایسا ستما نہیں پڑتا۔ جس سے ان کو یا کمنا
 دیدہ کو کسی قسم کی تکلیف یا نقصان کا احتمال ہو۔ فی زمانہ سرکار قیصر ہند کی سلطنت
 کے وقت میں وہ اردو دار کے اندیشے نہیں ہیں جو پہلے پتی ہر ایک انسان بلا شک کے پہلے
 فراخ مکان میں ہر ایک جگہ گزارہ کر سکتا ہے۔ مختصر طور پر چند ایک تدابیر کا قانون
 کی حفظ صحت کے لئے ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ گھانوں کے آباد کرنے سے پہلے اس
 زمین کو جس پر گھانوں آباد کرنا ہے حسب طریق بیان شدہ پسند کرنا چاہئے۔ نئے گھانوں
 جو آباد ہوں ان کی سر زمین اور گھانیاں خوب فراخ رکھنی چاہئیں۔ کم سے کم ہر ایک گلی کا
 عرض تین چار گز ہونا چاہئے۔ گلیوں اور سڑکوں کو ہموار رکھنا چاہئے۔ ان میں نشیب و فراز
 نہ رہیں۔ تاکہ موسم برسات میں یا کسی دیگر ایسے موقع پر کیچڑ نہ ہو جاوے۔ اگر کسی باعث کسی
 جگہ گھٹا پڑ گیا ہے تو اس جگہ پر اس کے پڑوس کے مکان والا آدمی ایک دو ٹوک کرے
 مٹی کے ڈال کر اس کو ہموار کر سکتا ہے۔ اگر گھانوں بڑا ہے اور اس کے طبقہ کی آمدنی کافی ہو
 تو ہمارے مکان دیدہ کے لئے اس آمدنی سے ایک یا ایک سو زیادہ حسب ضرورت ہتھ رکھنا
 کچھ مشکل بات نہیں۔ جو گلی کو چون اور گھانوں کی بددستی کی صفائی کر کے لیکن واضح رہے
 کہ گھانوں کے سرکردہ آدمی اس قسم کے ہتھروں کو اپنا ذاتی نوکر نہ تصور کریں اور اپنی گھر
 کام میں نہ لگا کہیں۔ بلکہ گھانوں کے عام گلی کو چون بازاردوں اور نالیوں کی صفائی کا دھڑانہ
 ہٹیرا دیں۔ گھانوں کے ایسے گلی کو چون کو جس میں گاڑی وغیرہ کا گزر ہو سکتا ہے درمیان میں
 اونچا اور دونوں طرف سے ڈھلوانا چاہئے +

نئے گھانوں
 آباد کرنا۔

نالی بندو

گھانوں کے بڑے کو چون اور بازاردوں کی بددستی الامکان کچی بنانی چاہئے۔ تاکہ بارش
 وغیرہ یا دیگر موقع پر پانی باسانی نہ ہو جاوے۔ ان بددستوں کو کسی نالیاب یا چھپر کے نزدیک

ختم نہ ہونا چاہئے۔ گلی کو چون۔ یا بازاروں میں کسی صورت سے اور ٹری یا غلطی نہ پہنچانی چاہئے۔
 کیونکہ ایسا کرنے سے ہر اکیثت ہوتی ہے۔ گلی کو پتہ تنگ ہوتے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ کچھ مدت
 تک اگر اور ٹری نہ اوٹھایا جاتا تو گلی یا بازار کے بند ہونے کی نوبت آجاتی ہے۔ گھر کا کوڑا
 ان گھروں کے سامنے سے اوٹھا کر دیوار کی آڑ میں آنکھوں کے پر رکھے ڈال دینا بہت بُری بات
 ہے۔ جس نیت سے گھر کی صفائی کی گئی ہے وہ بات پورے طور پر حاصل نہیں ہوتی۔ گو
 ظاہر محض صاف ہو گیا لیکن محض کی دیوار کے باہر کی طرف غلطی کے ڈیڑھ لگے ہوئے ہیں
 اگر کسی گالوں میں آبادی بہت ہے اور کثرت آبادی کے باعث کسی بازار میں ساکنان
 دیہ کی آمد و رفت بھی بہت ہے اور اسی باعث دھون وغیرہ کا پانی یہی زیادہ گرتا ہے
 تو مناسبہ کے اس جگہ کی پچاسیت اس بازار کے فرش کو پختہ بنوا دے۔ اور پانی وغیرہ کے
 لئے اس بازار کی دونوں طرف نالی رکھنی چاہئے جس کے راستے تمام غلطی پانی ڈھلوان کی جانب
 باسرا جی بہہ جاوے۔ گھر کی موریوں اور نالیوں کو یہی خواہ انیشیوں کے ذریعہ خواہ انکیرٹ
 کے ذریعہ پختہ بنانا چاہئے۔ تاکہ گھروں میں کیچڑ وغیرہ پانی کے باعث زمین مرطوب نہ
 ہونے پاوے۔

بان
-۶

ان گھروں میں کپڑے کی اوچھتوں پر روشن دان رکھنے کی ضرورت اور ان چیزوں کے فوائد
 مفصل طور پر پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ اور یہ بھی پہلے بخوبی بتلایا گیا ہے کہ کوٹھڑی کے لٹو
 روشن دان کے بغیر ایک دروازہ کافی نہیں۔ کوزینداروں کو ایسے کمروں میں بہت
 تھوڑی دیر ہنر کا اتفاق ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ لوگ دن کا بہت حصہ کمیتوں میں خرچ
 کرتے ہیں تاہم موسم سرما میں یا بیماری کے وقت کنبہ کا کنبہ یا صرف بیمار اوس ہی کٹھو
 میں گزارا کرتا ہے اور آگ وغیرہ اسی جگہ جلتی ہے جس کے باعث خاص کر اوس حالت میں کہ

ان گھروں

بب دروازہ بند ہوا اس جگہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے۔ اور منفرد محبت پڑتی ہے
 اسلئے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو گا نوکے ہر ایک کو ٹھہرے میں روشن دال یا دیواروں میں
 دیر چھ لگائے جائیں۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ ساکنان دیہ مع بال بچوں اور مال مویشی کے
 ایک ہی کمرہ میں رات بسر گزارا کرتے ہیں۔ یہ بھی مناسب نہیں۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ
 کمرے ہونے چاہئیں۔ اور مویشیوں کے کمروں کا فرش ایسا ہونا چاہئے کہ مویشیوں کا پیشاب وغیرہ
 باسانی کسی سواری کے راستے پر بہہ کرے سو یا پھر نکل جاوے کہ اندر اکٹھا ہو کر اسی زمین جذب ہوتا
 رہے۔ گو بر وغیرہ کمرے میں ضرور اندھن لکال دینا چاہئے۔ مویشیوں کے کمروں کے دروازے اور
 روشن دال دین بہر کھلے کھنچے چاہئے۔ تاکہ دین بہراون کے اندر تانہ ہوا کی آمد و رفت چلے
 اور ڈی وغیرہ گاؤں کی حدی دو سو گز دور جمع کر لی جائے۔ اس میں البتہ یہ محبت پیش ہو
 سکتی ہے کہ اتنی دور اور ڈی گو بر وغیرہ لیجانے میں بہت سا وقت صرف ہوتا ہے۔ اور چونکہ
 زمیندار اور ڈی کو روپیہ کی زیادہ قیمت سمجھتے ہیں۔ اور گاؤں کے سب آدمی اپنی اپنی
 تنازعہ یا نقصان کے ڈر کے مارے اکٹھے ایک جگہ پنکینی نہیں چاہتے لیکن یہ دونوں جھگڑیں
 تدبیر کے سامنے بیچ میں ان جھگڑوں کے دفعیہ کی تدبیر پہلے مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے اور اگر
 مختصر طور پر یہ درج کیا جاتا ہے۔ ہر ایک زمیندار اپنی اپنی گھر کے ایک کونے میں ایک ایک گز
 اونچی مٹی کی دیوار بناوے اور دین بہر کا گو بر وغیرہ اس جگہ اکٹھا کرتا جاوے۔ اور کوئلے کا
 پرہیز کیا ہے تو زمیندار کی صبح کے وقت ایک دو ٹوکریاں خواہ کتنا ہوا ڈھاک شہر سے دو سو گز
 کے فاصلہ پر پتھر جگہ پر بلا وقت پینا سکتی ہو اور اگر وہاں پہنکنا مشکل ہو تو زمیندار صبح کو
 اپنے کہیت یا کوئلے پر جا ہوا میل یا بھیسے پر پورے میں ڈال کر کہیت میں لیجا سکتا ہے اور
 وہاں تا وقت ضرورت اکٹھا کر سکتا ہے۔ اس طریق سے مٹھائی کا انتظام بھی ممکن ہو سکتا ہے

مال مویشی کو
 علیحدہ کمروں کا
 ضرورت۔

اور ڈی وغیرہ
 کا انتظام۔

اور روڑی کے نقصان کا احتمال بھی نہیں ہو سکتا۔ جہاں گلی کوچن کی مشترک روڑی
ہیٹنگ کے لئے جگہ مقرر کی ہے اوس کے گرد دو دو گز کچی چار دیواری چاہئے۔ اور کوڑا
وغیرہ اوس چار دیواری کے اندر ڈالنا چاہئے +

کچے تالاب

چھپر لینے کے لئے تالاب کانوں کے گرد چھپڑوں کا ہونا ہی ضرورت کے بغیر فضول ہے
اور فضول گڑبھون کو ہموار کر کے اون پر درخت وغیرہ لگا دی جائے لیکن معلوم رہے کہ مال
سولشی کے نہاتے اور پانی پینے کے لئے تالابوں کا ہونا ضروری ہے گو کوئین سے پانی پیتے ہوں
لیکن سولشی عموماً جہاں کنواں بھی ہوتا ہے۔ چھپڑوں پر نہاتے ہیں۔ اور اوس جگہ ہی پانی
پیتے ہیں اگر لوگوں کی گذران بھی چھپڑوں کے پانی پر ہے تو انسان کے پانی پینے کے
چھپر حیوانوں کے چھپر سے علیحدہ ہونے چاہئے۔ اور انسان کو بھی پانی پینے والے چھپڑوں
میں نہانا یا کپڑے دھونا مناسب نہیں ایسا کرنے سے جو خرابیاں اور بدعتیں نکلتی
ہیں پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ بلکہ مناسب یہ ہے کہ چھپر کا پانی نہ پیوین۔ اور چھپر
کے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چھوٹا سا کچھ کنواں بنالیوین اور اوس کچھ کنوئین
سے پانی پینا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے اوس چھپر کا پانی زمین سے صاف ہو کر کنوئین
میں پہنچے گا۔ چھپڑوں کے نزدیک کسی صورت میں روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ لگانے
چاہئیں۔ یا اگر کسی دیگر قسم کی غلاظت نہ پھینکی جائے۔ اس سے جو خرابیاں پیدا ہوتی
ہیں وہ بھی پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ ان چھپڑوں اور کچے تالابوں کو چاروں طرف سے
ڈھلوان نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ باقاعدہ کچے تالابوں کی طرح بنانا چاہئے۔ اور اس کے گرد
بند رکھنے چاہئے +

کانوں کے گرد درخت لگے ہوں تا وقتیکہ مٹی کی شاخیں سطح زمین سے ۱۰ یا ۱۲ فٹ

دشت

اوپنچی نہو جاوین اون کی شاخ تراشی کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر شاخین سطح زمین کے برابر
ہیں تو گالون کے اندر ہوا کی آمد و رفت درست نہو سکے گی۔ اگر گالون کے نزدیک کوئی
بڑا چنب - ڈھاب - تالاب یا دریا کے کنارے کی ایسی جگہ ہو جس کی مرطوب ہوا
ساکنان دیہہ کو مغیر پڑے تو اوس طرف کے درختوں کی شاخ تراشی کم کرنی چاہئے۔ کیونکہ
درختوں کا چھنڈ اوس مرطوب ہوا کو گالون میں آنے سے روکے گا۔ اور اس طرح ہوا اوس
کے باشندوں کو مرطوب ہوا کی خرابیوں سے محفوظ رکھے گا۔ ایسی جگہ پر سرس
کے درخت اور سورج کھٹی پھول کے پودے لگائے چاہئے۔ اگر یہ نہ مل سکیں تو بیجوں
یا پھولوں کے درخت لگائے چاہئے کیونکہ یہ درخت ہی دفعے لے لے رہا ہوتے ہیں۔
جس گالون میں درخت نہیں ہوتے اوس میں گرمی کے موسم میں گرمی زیادہ اور سردی
کے موسم میں سردی زیادہ ہوتی ہے اس واسطے درخت گالون کو زاید گرمی سردی سے بھی
محفوظ رکھتے ہیں لیکن جب اس غرض سے درخت لگائے جاوے تو اس بات کا خیال
رکھنا چاہئے کہ درخت گنجان نہوں اور اون کی شاخین سطح زمین کے ایسے نزدیک
رہیں جو ہوا کی آمد و رفت کو روکیں۔ نئے درختوں کو گالون کی حد سے دو سو گز فاصلہ
پر لگانا چاہئے تاکہ ان کی شاخین گہروں تک نہ پہنچ سکیں اور ہوا کی آمد و رفت
میں کسی قسم کی رکاوٹ نہو۔

کنوؤں کی صفائی اور اون کو صاف ستھرا کھنکھ کے بارہ میں ساکنان دیہہ کو بھی
ایسا ہی مشورہ ہونا چاہئے۔ جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔ چونکہ گالون کے اکثر
کنوؤں پر ریٹ یعنی ہلٹ کھتیوں کی آبپاشی کے لئے لگے رہتے ہیں اور وہ ہلٹ
بیلوں کے ذریعہ چلتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ کنوؤں کی چھت کا

وہ حقہ تیس ہرست میدان نے گذرنا چاہے دستی ہی بنا ہوا ہوتا کہ سیلون کا گوبر وغیرہ
کنوئین میں نہ گرنے پڑے اور اس طرح کنوئین کا پانی گندہ نہ ہو اور ایسی جگہ پر
گوبر وغیرہ کو نہ لگاؤں اور ہمارے کنوئین سے دور اور ڈیڑھ گزیر پہنچنا چاہئے
تاکہ اس کو خشک ہو کر ہوا کے ذریعہ کنوئین میں اگر سے بنا موقع نہ ملے۔ پھر کنوئین
کا جو مدت سے بند ہون پانی حتی المقدور نہ پینا چاہئے۔ کنوئین میں جس وقت نہی
مال لینے یعنی چڑھائی جاتی ہے تو اس کی بوسیدگی کے باعث مونا کنوئین کا پانی
ششہ صاف ہو جاتا ہے۔ مونا مونا سب سے کہ تا وقتیکہ کنوئین کا پانی صاف ہو سکے نہ پینا
چاہئے۔ اگر بالفضل اس کنوئین کے بغیر اور کنوئین اس جگہ کو نہیں تو اس
پانی کو حسب ہدایت سائبہ جوش دیکر اور صاف کر کے پینا چاہئے۔

شردار وغیرہ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے چڑھاؤ تاکہ اس کے بج زمین میں دیا دینو چاہئے۔
کیونکہ جب ان کنوئین کی فرش کے بوسیدہ ہوئے تو بوسیدہ ہوتی ہے ویسا ہی دیگر حیوانوں
کی نشون سی بھی بوسیدہ ہوتی ہے اگر کسی باعث یہ بات ممکن نہ ہو تو شرداروں کو گائون
سویلفٹ یا ایک سیل کے فاصلہ پر ایسی سمت میں پہنکنا چاہئے کہ جس جگہ کا پانی
کمانو میں نہ آسکے۔ اگر گائون کے گھران میں پائخانے نہیں ہوتے اور لوگ عموماً
رفع حاجت کے لئے کہیتوں میں جاتے ہیں۔ اور کئی آدمی گائون کے نزدیک ہی دیوار
کی آڑ میں اپنی حاجت رفع کرتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے یہ بات بھی
مہتر صحت ہے کیونکہ وہی غلاظت خشک ہو کر ہوا کے ذریعہ اڑتی ہوئی کہانے پنے کی
کئی چیزوں میں مل جاتی ہے اس لئے مناسب ہے کہ گائون کے گرد دود و سوسوگرنے کے فاصلہ پر چوٹی
چھوٹی مہرجیان بنائی جا دیں اور اس محدود جگہ کے اندر کوئی انسان پائخانہ نہیں پڑے۔

مہتر

جاہ ضرور

کہتوں میں پانچا نہ پہرے کے بعد پانچ خانہ کے اوپر دو چار ٹھٹھی مٹی ڈال دینی چاہئے تاکہ اس غلاظت سے عفوئیت پیدا نہ ہو۔ اور اوس کے رینے ہو اسکے ذریعہ اڑ کر اہر اور نہ پھیلے پاویں۔ چھوٹی چھوٹی کانون میں جہاں خالی ایک ہی کنبہ آباد ہو تو کانون سے باہر ۲۰ سو گز کے فاصلہ پر ایک فٹ گہیری نالی کھودنی چاہئے اور اوس نالی کو پانچ خانہ پہرے کے بعد مٹی سے بھر کر دینا چاہئے۔ اس طرح سے عفوئیت نہیں ہوگی۔ اور کہا یہی ضائع نہ ہوگی۔ کانون میں اکثر گوبر کو سبھا کر ایندھن بناتے ہیں گوبر کے خشک ہوتے وقت کئی قسم کی عفوئیت لگاتی ہیں خاص کر موسم برسات میں جب کہ خشک گوبر پر پانی پڑ جاوے اسکو مناسب ہے کہ اوپے وغیرہ کانون کی حدود پر باہر میدان میں تھاپ دینا چاہئے۔ اور اون کے خشک ہونے پر اذکو دھڑ لگا کر اوپر سے گوبر اور مٹی کو ذریعہ لینا چاہئے جیسا کہ اکثر کانون میں گوبر بنا چھوڑتے ہیں۔ کیونکہ اس طریق سے اوپے پانی وغیرہ سے بچے رہتے ہیں۔ اور ان سے عفوئیت پیدا نہیں ہوتی۔ گہروں میں موسم برسات کے درمیان سورج کے کم لگنے اور دیلوں کے نہ سوتھنے کے باعث اور گوبر کے پھل ہونے کے باعث لوگ جو سینکڑوں من گوبر کا ذخیرہ الموسوم میں اکٹھا کرتے ہیں وہ بھی سخت مفید صحت ہے۔ کانون کے ہر ایک آدمی کو بخوبی شجر بہر کہ اس کی کسی عفوئیت پیدا ہوتی ہے وہ عفوئیت اور خراب ہو سخت مفید صحت ہے۔ اسکو مناسب ہے کہ اس موسم کا گوبر اڑوی وغیرہ میں جمع کیا جاوے اور اگر برسات کے بعد اوپے بنائے کی غرض سے جمع کرنا ضروری ہے تو کانون کی مقررہ حد سے باہر جہاں دیگر اڑوی وغیرہ ڈالی جاتی ہے جمع کرنا چاہئے کہ نہ گہر گہر کانون میں کنبہ گہروں کو لوگ اکثر جلے ضرور کے بجائے استعمال کرتے ہیں چونکہ اکثر وہ گہر لاوارث ہوتے ہیں کوئی ان کا نگہ ان حال نہیں ہوتا اور لوگ اوس میں بنا

پاسخا نے پہرتے پتو میں جس کو کوئی ہفت نہیں کرتا۔ اس واسطے تھوڑی ہی دفون میں
 اوس جگہ غلاظت کے ڈھیر لگ جاتے ہیں۔ مناسب ہے کہ اس پخت کو دور کرنے کے
 لئے ان گتہ گہروں کو اگر ان کی ضرورت نہ ہو یا ان کو پہرنا منظور نہ ہو گرا کر سطح زمین
 کے برابر کر دیں۔ اور اگر گرا لے میں کسی کا ہرج ہو تو مالک کو چاہیے کہ ان کو
 سکر دکڑی کی واٹ یا چھاپہ ریزہ دیدی تاکہ کوئی آدمی اس کے اندر نہ گھس سکے۔
 پیدائش اور اموات کے رجسٹر۔ کارکن ممبران یا گائون کے نمبر دار کا یہ ذاتی
 فرض ہے کہ پیدائش اور اموات کے رجسٹر یعنی بیہیوں کا ملاحظہ کرے اور یہ بھی دیکھ لے کہ
 میں کوئی فرضی اندراج تو نہیں ہوتا اور بشرط ضرورت اس کی خانہ پوری روزمرہ ہوتی
 رہتی ہے کیونکہ ان ہی بیہیوں کے حساب کتاب پر بہت کچھ مدار ہے ان بیہیوں کو فوائد
 رجسٹرے شن کے بیان میں دیئے گئے ہیں۔

پیدائش اور اموات
 تباہی کی جگہ

قبرستان گہروں میں یا گائون کی حد کے اندر مردے جلانا یا دفن کرنا بھی سخت
 مضرت صحت ہے کیونکہ مردے جلانے اور دبائے سوکھنے کی قسم کی عفونت پیدا ہوتی ہے قبرستان
 اور مرگھٹ کو گائون کی حد سے کم سے کم ایک یا نصف میل کے فاصلہ پر ہونا چاہئے۔ مردوں
 کو اوپٹون سے کہی نہ جلاویں۔ اور جلاتے وقت مردہ کو آدھ پھوڑیں۔

قبرستان

متنبیہ این میں سے کئی تجاویز پرنٹل درآمد کرنے کے لئے صرف توجہ اور کوشش ہی کی ضرورت
 ہے لیکن بعض تجاویز ایسی ہیں۔ مثلاً فرش کا بنوانا۔ نالی کا بنوانا۔ عام راستوں میں
 صفائی کا رکھنا ان کے المود پیہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایسے کام کے لکھ کارکنان دیہہ یعنی
 پنجایت علیہ کے روپیہ سے جو ان کی تحویل میں رفاہ عام کے لئے ہوتا ہے چھ کر سکتے
 ہیں۔ اور بڑے بڑے گائون کے بازاروں گلی۔ کوچہ وغیرہ عام گذرگاہ کی دروڑی کو بیچ کر

تنبیہ

ایک فنڈ بنا سکتے ہیں۔ اس روٹری کی آمدنی رفاہ عام کے لئے مثلاً فرش کا بنوانا۔
اور اسی طرح کے دیگر کاموں پر صرف کر سکتے ہیں +

اپنی ڈکے مکس یعنی وبائی بیماریاں

وبائی بیماریاں آگ بگولے کی طرح ایک ہی وقت میں ایسے زور و شور سے پھیلی ہیں
کہ ہزار ہا خلق اللہ کی جانیں ان کے باعث تلف ہو جاتی ہیں۔ اور اس قسم کی بیماریاں
اچانک انسان کو لاحق ہو جاتی ہیں اور ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں کہ بیمار اُن گے
پنچہ سے بے شکل رہی پاتا ہے اور اکثر اسی ملک عدم ہو جاتا ہے ایسے واسطے ایسی بیماریاں
کے دنوں میں کیا تندرست کیا بیمار سب کے چہرے ہر اسان ہوتے ہیں اور جیسا کہ
مثیل مشہور ہے ہر ایک کی جان مٹتی ہوئی ہے۔ سب کے دل میں چھوٹے ٹوسی بڑے
تک یہ ہی گزرتا ہے کہ نہیں معلوم کس وقت بیماری میں گرفتار ہو جاوے۔

اس واسطے ہر ایک بشر کا فرض ہے کہ جہاں تک ہو سکے حتی الوسع اس قسم کی بیماریاں
کی بچ بچنی کی کوشش کرے۔ اور اگر کسی جگہ اس قسم کی بیماری پھیل گئی ہو تو اس کو کونو
کی کوشش کرے کیونکہ اس میں خالی اس کے شہر یوں اور پڑوسیوں کا ہی فائدہ
متصور نہیں ہے بلکہ خاص اس کی اپنی جان کا فائدہ ہے۔ اس قسم کی بیماریاں ہیضہ۔

اس معاملہ پر پیش۔ انٹرک فیور (محرک تپ) شمع پادہ راسے ریسی پی اس (خسروہ)۔
 (مینٹر لرس) پیور ولسٹ (مفتیہ)۔ آشوب چشم۔ پیور یوریل فیور (سود کی تپ) معاملہ
 پاکر (پچیکا)۔ سکاراٹ فیور۔ (نفلوانڈرا) وغیرہ وغیرہ میں جن کا مفصل بیان علم
 طب کی کتابوں سے ناظرین مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ان میں سب سے سی بیماریاں ایسی
 ہیں جو سب سے پہلے لگتی ہیں۔ مثلاً چھپک۔ خسروہ۔ اور بعض ایسی ہیں جو زچہ
 کو ہونی میں مثلاً سود کی تپ۔ لیکن چند بیماریاں مثلاً ہیفتہ۔ تابی فایڈ فیور وغیرہ ایسی
 سودی بیماریاں ہیں کہ ہر ایک انسان کو ہر ایک عمر میں خواہ امیر خواہ غریب خواہ جوان
 خواہ بچہ ہو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اور یہ اس قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ کہ فی صدی
 بہت کم بیماریاں اول کے پنجہ سے رہائی پاتے ہیں۔ اسلئے ان بیماریوں کے روکنے کی تدبیر
 ان سے بچنے کی تدابیر۔ اور ان کے علاج وغیرہ کی تدابیر ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔
 معلوم رہے (۱) دباہی بیماری کا زہر اس کے ہر ایک بیمار میں پایا جاتا ہے۔
 (۲) یہ زہر مریض کے بول و میراڑ پسینے اور تھوک وغیرہ کے ذریعہ بدن سے خارج ہوتا ہے
 (۳) یہ چیزیں ہوا اور پانی میں مل کر ان کو خراب کر دیتی ہیں اور ان کے ذریعہ
 تندرست انسان میں اس قسم کی بیماریوں کا زہر پونچتا ہے۔ لیکن بیمار کے کمرہ کی ہوا
 سوگھنے یا اس قسم کی بیماری میں مبتلا بیمار کے بول و میراڑ وغیرہ کے ریزوں کے تندرست
 انسان کے پٹنے والے پانی میں اور ہوا میں مل جانے سے یہہ تعدی بیماریاں آگ
 بگولے کی طرح بڑھتی ہیں +

وبائی اور صفائی بیماریوں کے روکنے کی تدابیر

(۱) دیا کے دن میں صفائی کا بہت ہی خیال رکھیں۔ خواہ گھروں میں خواہ عوامی جگہوں میں کوڑا وغیرہ کے ڈمپسٹین ہونے چاہیے۔ اگر کسی نگلیہ ایسڈ سیرت سے موبو جوہن کوڑا کے دفن میں ان کو اوتھوڑا نہ سبب بنیں۔ کیونکہ اس کی جمع شدہ اور پڑی کو ایسے موقع پر اوتھانے سے عفونت پھیلنے کا خطرہ ہے اور یہی خراب کرین گے۔ اسلیو ایسی جگہوں پر دیا کے دنوں میں خشک مٹی اور دیگر دافع عفونت چیزیں ڈالیں تاکہ اس گندگی میں سے عفونت پذیرانہ نہ نکل سکیں۔ انچوڑ گھروں کو ہر دو ہفتہ کرنا چاہئے۔ اور اکثر لینا یا سفیدی کرنا چاہئے۔ گلیوں بازاروں اور بدروں کی طرف ملازمان صفائی کی خاص توجہ ہونی چاہئے۔ ملازمان صفائی کی ایسی دنوں میں بخوبی نگہ رانی ہونی چاہئے۔ تاکہ کسی طرح کام میں غفلت نہ کر سکیں اگر ضرورت ہو تو ایسے دنوں میں صفائی کے لئے چند زاید ملازم بھی رکھ لینے چاہئے۔

(۲) ابنوہ کا جمع ہونا بھی ممنوع ہے۔ اس واسطے سے وغیرہ وبائی موسموں میں نہیں ہونے چاہئے کیونکہ ایک تو ہوا پہلے ہی بگڑی ہوئی ہوتی ہے۔ ان دنوں کی طبیعتیں کمزور اور بیماروں کے مارے ڈرپوک ہوتی ہیں۔ دوسرا یہ کہ ابنوہ کے باغیچوں کے باعث اور اشیاء خود ہی کی قلت اور گرانی کے باعث ان لوگوں کو کہانے کے لئے خراب چیزیں ملتی ہیں اس واسطے سے وغیرہ سے بیماری کے زیادہ بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

(۳) لوگوں کی حیالت کے باعث بول و براز کا ٹھیک انتظام نہیں ہو سکتا۔

عام صفائی

میلوں کا
بند کرنا۔

لوگ موقع اور نظر بچا کر ادھر ادھر رنج حاجت کر لیتے ہیں۔ بول و بُرازاوی جگہ بوسیدہ ہو کر پانی اور ہوا میں جا ملتا ہے۔ ایسے موسم میں غریبوں کے گہروں سراسے وغیرہ گنجان ٹیلیوں کی طرف خاص توجہ ہونی چاہیے تاکہ ان میں کسی قسم کا میل جمع نہ ہوئے پاوے ملنا زمان صفائی کی خاطر توجہ ایسا کہ چون کی طرف ہو جو تنگ ہیں اور جن میں سے غلام لٹکا گا گدگم ہوتا ہے کیونکہ ایسی ہی جگہ ان میں لوگ نظر بچا کر گدگم جمع کرتے ہیں۔

۱۔ گہروں سے دیر پچے۔ دشنہ ان ہر وقت پہلے رکھنی چاہئے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے۔

آمد و رفت ہوا

(۲) تھنہ ہی بیماری ہے، یعنی یا ایسے اشخاص کو جن سے بیماری کا نہ پہیلنے کا احتمال ہو عام لوگوں میں ملنا۔ ملنا نہ چاہئے۔

رانیوں، لگنے

(۳) آبادی کی کسی جگہ پر شمع بوسیدہ چیزیں اکٹھی نہ ہونی چاہئے۔ اگر کہیں اس قسم کی چیزیں موجود ہوں تو ان کو فوراً دھو کر آبادی سے دور لیجا نا چاہئے۔ اگر کسی پاشاں کا اوٹھانا ناممکن ہو تو اس جگہ دافع عفونت ادویات اور خشک مٹی ڈالنی چاہئے تاکہ اس سے بوز نکلنے نہ پاوے۔

اثری چیزیں اکٹھی نہ ہونے

(۴) خاص و عام پاشاں بھات گہروں کی سوریوں پریشاب گھاہ۔ چپڑ۔ تالاب وغیرہ کی صفائی کا بہت ہی خیال رکھنا چاہئے۔

(۵) اگر ممکن ہو تو نالیوں۔ بدر روں۔ گہروں۔ گلی۔ کو چون میں دافع عفونت ادویات چپڑ کٹی چاہئے۔ سوریوں کے لئے سب عمدہ دافع عفونت دوا سی فنی نائل اور کار باکلیاٹ ہے۔ گہروں اور کو چون میں گندہک۔ کانور۔ گوگل۔ دھوپ۔ وغیرہ جلا نا مناسب ہے ہر ایک گلی۔ کو چہ میں ۲۰۔۴۰ گز کے فاصلہ پر گندہک جلائی چاہئے۔

ہر ایک غیر جلا نا

(۹) رہاسی بیماریوں کے دنوں میں پیو کے پانی کی طرف خاص توجہ ہونی چاہئے پانی کو ایسی کنوئین تالاب اور چشمہ سے نہ لیو میں جس کے نزدیک کسی متعدی بیماری کا مریض ہو۔ یا جس جگہ کے پانی کے خراب ہونے کا احتمال ہو۔ ایسے کنوئین اور تالابوں کا پانی جن کے نزدیک بدرد و ختم ہوئی یا گذرتی ہو۔ یا جن کے پانی سے عفونت آتی ہو یا چھو تر وغیرہ کے خراب ہونے کے باعث بیرونی غلطیوں اور میں گرتی ہوں۔ ہرگز پینا نہ چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو ایسے مسمومین پانی او بال کر اور نظر کر کے پینا چاہئے تاکہ نظر وغیرہ کا موقع نہ ہو تو پانی کے بدلے ہمیشہ نرم خسانہ چاء کا استعمال کریں۔

(۱۰) اگر کسی آبادی میں بیماری کا بہت زور ہو تو تندرست انسانوں کو چاہئے کہ بستی سے باہر کھیل میدان میں چند روزہ ریش کر لیوین۔

(۱۱) اگر کسی متعدی بیماری کے روکنے کا کوئی علاج ہو تو تندرست انسانوں کو فوراً وہ علاج کرانا چاہئے مثلاً چیچک کا علاج ٹیکا لگانا ہے۔

(۱۲) وہاں کے دنوں میں غریب اور سکیں گھنوں کی پرورش کا بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ بیضہ وغیرہ قسم کی وبائی بیماریاں عموماً غریب سے شروع ہوتی ہیں اور یہاں ظاہر ہے کہ جس وقت ان بیماریوں کی زہر بھڑک اٹھتی ہے۔ تو امیر غریب کا بالکل خیال نہیں رکھتی۔ اس واسطے امیروں کو سارے پر کو خواہ خلق اللہ کے فائدہ کو خیال سے خواہ اپنی ذاتی فائدہ کے لحاظ سے ایسے مسمومین اپنی غریب بواحقین اور ہسپتالوں کے کھانے وغیرہ کی نگرانی کریں۔

(۱۳) ایسے دنوں میں حتی المقدور عمدہ کھانا اور نفیس کپڑے پہننا چاہئے۔ اور صحت بدنی کو

پورا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱۴) ان دنوں میں ماتم پرسی کے لئے کسی کے مکان پر جاننا مناسب نہیں۔ اگر شہتہ داری وغیرہ کے لحاظ سے ماتم پرسی یا بیمار پرسی کے واسطے اپنا ضرورت تو خالی متعدی ہو نہ جاوے۔ گہرے کھٹے سے پہلے ہمیشہ کچھ کھا لینا چاہئے۔ لیکن کہا نا کہ قبل ہو۔ اگر توفیق ہو تو چاء یا کافی پی کر جاوے۔

(۱۵) جس بیمار میں اس قسم کی بیماری کی خفیف سی علامت بھی متاثر ہو اس کو فوراً کسی حکیم کے زیر علاج کرنا چاہئے۔ دسیوں میں بیماری کو چھپانے۔ کہہ کر علاج کرنے اور بیمار کو تنگ۔ تاریک مکان میں رکھنے کی جو رسم ہے یہ سخت مصلحت ہے۔

(۱۶) متعدی بیماری میں مبتلا مریض کو حتی المقدور الگ رکھنا چاہئے۔ اور جہاں تک ممکن ہو اس کے پاس ضرورت سے زیادہ خدمت گزار نہ رہیں۔

(۱۷) ہیفہ وغیرہ کے دنوں میں کچھ۔ بزیات پھل وغیرہ کڈو۔ کہیوت۔ خربوزہ۔ برگڑ نہ کھانے چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے بازاری دودھ اور مٹھائی سی ہی یہ چیز کہیں اگر بازاری دودھ کے بغیر گزارہ نہیں چل سکتا تو ایسے دودھ کو پیو سے پہلے خوب گرم کر کے جوش دینا چاہئے۔ و بار کے دنوں میں امروہ کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ گزشتہ سال شہر لاہور کے اندر اکثر اوقات ہیفہ امروہ کے بکثرت کھائے سو ہی ہوئی تھیں +

(۱۸) حتی المقدور تندرست انسان کو ایسی بیمار کے پاس نہیں جانا چاہئے۔ اگر شہتہ داری وغیرہ کے لحاظ سے تندرست انسان مریض کے پاس جانے سے رہ نہیں سکتا۔ تو مریض کے پاس جا کر اوس کے کمرہ میں کسی قسم کی چیز کھانی پینی نہ چاہئے۔ مریض

کے کمرے سے باہر آ کر ناک - مونہ - کانوں کو خوب صاف کریں۔

(۱۹) اگر ممکن ہو تو اس گہرے جبین و بای بیماری پہیلی ہو۔ بیمار اور بیماردار کو سوا سب آدمیوں کو کسی اور گہرے میں چلے جانا چاہیو۔ چونکہ اپنے وطن کی زمینوں کے لحاظ سے یہ بات قدرے مشکل اور قریباً ناممکن معلوم ہوتی ہے۔ اس واسطے مناسب ہو کہ بیمار کو ایک علیحدہ ہوار رکھنا چاہیو۔ اور لوگوں کی فضول آمد و رفت بند کی جاوے۔ انوکھ میں بیمار کے پاس فضول اینٹوں کا بیمار پر سی کی مراد ہے۔ اور تلاش بینی کی نیت سے اکٹھا ہو کر بیمار کے تنگ کمرے میں انہو کر دینے کی جو رسم ہے اس کی فوراً بند کرنا چاہئے۔ کیونکہ اول تو بیمار خود ہر اسان ہوتا ہے۔ دوم انہو کا اکٹھا ہونے سے اس کی طبیعت اور یہی گہیراتی ہے۔ سوم تازہ ہوا کی آمد و رفت انہو کے باعث بخوبی نہیں ہو سکتی۔ چہارم این بیمار پر سون کے ذریعہ متعدی بیماری کے پہلے کا بھی احتمال ہوتا ہے۔

(۲۰) اگر ایک ہی گہرے میں متعدی بیماری سے بہت بیمار ہوں تو ہر ایک بیمار کو ایک دوسرے قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئے تاکہ تازہ ہوا کے ذریعہ بیماری کا زہر کمزور ہوتا رہے۔ کمرہ کشادہ ہونا چاہئے اور اس کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت بکثرت ہونی چاہئے۔

(۲۱) بیمار کی خوراک پوشاک اور دیگر قسم کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے اور اس کے پاس کسی قسم کی سیلی چیز رکھنی نہ ہونے چاہئے۔ بیمار کے سیکڑوں کو لاپرواہی سے اوپر اوپر نہیں پھینکا چاہئے۔ بلکہ احتیاط کے ساتھ پہلے تو اسے تھوڑا گرم پانی سے دھو دیں۔ یا اگر چھترے وغیرہ قیمت کے کپڑے ہوں تو ان کو

جلادین۔ دھونے کے بعد ان کے دھون کا پانی کنوئین۔ تالاب وغیرہ ایسی جگہ
میں جہاں لوگوں کی آمد و رفت ہو اور جہاں سے لوگ پانی پیتی ہوں نہ پینا چاہئے
اور نہ ایسی جگہ پر ادرن کپڑوں کو دھونا چاہئے۔ کپڑوں کو دھو کر اون پر کاربانک ٹون
یا فی نائل دوا چھڑکین۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو سکے تو اون کو گندھک کی دھونی دین
یا کروسیو لوٹن یعنی رس کپور کے پانی سے دھوئیں۔

(۲۳) مریض کے کمرے کا فرش اگر تپکا ہو اور سردی کا احتمال نہ ہو تو اس کو خوب رگڑ کر دھوئیں
اگر فرش کتچا ہے تو اس جگہ کو مٹی سے لینا چاہئے۔ اگر سیلاب کا اندیشہ ہے تو اس جگہ کو
جلانے چاہئے۔

(۲۴) مریض کے بول و برز اور ہموک وغیرہ کو فوراً دھو کر ایسی جگہ کہ مین یا دباؤ
کہ تندرست انسانوں تک اون کی عفونت نہ پہنچ سکے۔ اور جس برتن میں بول و برز
لیا جاوے اس میں خشک مٹی ہونی چاہئے بول و برز کے برتن میں رفع حاجت کے
بعد بھی خشک مٹی ڈال دیں تاکہ اس کی بو نہ نکل کر تندرست انسانوں کو مضرت نہ پڑے
خدا شکر اور حکیم کو جہاں تک ممکن ہو پیسے کے بھانجی ہو تو تنفس سے پرہیز کرنا چاہئے
اور اس کی غلاظتوں کے بخروں سے بھی بچنا چاہئے۔ اگر بول و برز یا بلغم زمین پر گر جائے
تو بحالت پکے فرش کے فرش کو خوب رگڑ کر دھوئیں۔ اگر فرش کتچا ہے تو اتنی مٹی اوکھاڑ
کر اس جگہ نئی خشک مٹی ڈال دیں

(۲۵) خدا شکر یا شرتہ دار ضرورت سے زیادہ بیمار کے کمرے میں نہ رہیں اور ہر ایک کو دباؤ
کہ بیمار کے کمرے سے باہر آکر آہستہ آہستہ مینی صاف کر دیا کرکے پہی بدل دیوے۔
(۲۵) بیمار کے آہستہ کی یا اس کی چھوٹی ہوئی چھتر نہ کہانی چاہئے۔

(۲۶) کپڑے یا بسترے وغیرہ جو کسی متعدی بیماری والے مریض کے کام میں آئے ہوں تو اون کو ذیل کے طریق سے صاف کریں۔
 لٹافون ٹیکسٹون وغیرہ کے شمولات نکال کر کھلی ہوائ میں رکھیں اور اگر ممکن ہو تو ۲۱۲- درجہ کی گرمی میں کم از کم دو گھنٹہ تک رکھیں۔ اور بعد ازاں اون کو گندہاک یا رس کپور کے پانی میں خوب جوشن کر اور دھو کر دھوپ میں خشک کریں۔

ہیضہ کے روکنے کی تدابیر

اون تدابیر کے علاوہ جو متعدی بیماریوں کے روکنے کے بارے میں اوپر درج کی گئی ہیں ہیضہ کے لئے چند ایک علیحدہ تدابیر بھی درج کی جاتی ہیں۔ معلوم رہے کہ ہیضہ کے دنوں میں متذکرہ بالا تدابیر کے بھی پیرو رہنا چاہئے۔

(۱) ہیضہ کی دواء اکثر یک لخت اور بڑی جلدی پہنچتی ہے۔ اسلئے مناسب ہے کہ اس کے روکنے کی تدابیر اس کے آغاز سے پیشتر کی جاوین۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ اس کے پہیلن کی طاقت دیگر متعدی امراض کی طرح ذاتی کمزوری اور ماضیت بخش خالت پر مدار رکھتی ہے اسلئے مناسب ہے کہ لوگوں کو بدنی اور مکانی صفای کا ہر وقت خیال رہے۔ یہہ فعل اس دوا کے روکنے کے واسطے ایک بڑی بہاری تدبیر ہے +

(۲) قصابات اور دیہات کی صفای کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہئے۔ اگر اس ویا کا احتمال ہووے تو قصابات اور دیہات کی صفای کا بندوبست معمول سے زیادہ کرنا چاہیو +

(۳) اگر کسی قصبہ یا دیہہ میں یا اون کے قریب وجوہ میں دبا پھیل جاوے تو ایسے

وقتہ بند نالیوں اور مدت سی پڑی ہوئی گند گیون کو اڑھانا نہ چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے دلی ہوئی بدبو ہوا میں مل کر ہوا کو زیادہ تسفن کرے گی۔ اور دباؤ کو ترقی دے گی +
(۱۴) ہیضہ کی ابتدائی علامت اسہال ہے اسلئے دباؤ کے دلوں میں خفیف سی اسہال کی شکایت ہونے پر بھی اس کا پورا بندوبست کرنا چاہئے +

(۱۵) موسم گرما میں گھروں میں بہت گرمی ہونے پاوے۔ اگر ہیضہ نمودار ہو گیا ہو یا اس کا احتمال ہو تو ہر ایک بشر کے لئے معمول سے زیادہ جگہ بہنے چاہئے۔ پلٹنوں میں ساغر پیشی۔ پینکٹو فلی وغیرہ لوگوں کا بہت خیال رکھیں۔ کیونکہ اس قسم کا مرض اکثر اپنی لوگوں کے ذریعہ پلٹنوں میں آتا ہے +

(۱۶) ہیضہ کے بیمار کو تندرست انسانوں سے چھان تک ممکن ہو علیحدہ رکھنا چاہئے اور حتی الامکان اس کے ساتھ تندرست انسانوں کی آمد و رفت کم ہو +

(۱۷) ہیضہ کے بیمار کے پاس ضرورت سے زیادہ غذا متگا رہونے چاہئے +
(۱۸) مریض کو کھلی ہوا اور جگہ میں رکھنا چاہئے +

(۱۹) اس کی اولیٰ یا دستوں کو الگ گیلے میں جو مٹی سے نصف پٹر ہو ڈالنا چاہئے اور اس کے دانت یا قے کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ زمین پر نہ گرے اور اگر وہ اتفاقیہ گر جاوے تو اس فرش کے اوپر لے حصہ کو چپیل دیوں اور اس جگہ چونا یا مٹی ڈال دیں +

(۲۰) رفع حاجت کے بعد گیلے پر اور مٹی ڈال دیں تاکہ بول دُراز سے کسی قسم کی بو نہ نکلے یا وہ اس قسم کے کئی گیلے تیار رکھیں تاکہ وقت ضرورت پر انکی تلاش نہ کرنی پڑے گیلے وغیرہ کی مٹی کو کنوئین۔ تالاب یا چشمہ وغیرہ کے پاس جس جگہ سے لوگ پانی پیتے ہوں۔ یا گلی۔ کو چھ

یا عام گذرگاہ میں نہ ڈالنا چاہئے +

(۱۱) تمام کپڑوں کو جو بیمار کے بول و ہرزاسی آلودہ ہو جاویں۔ ہر روز کہو ہوتی پانی میں اوبالنا اور دھونا چاہئے۔ اور کسی صورت میں ان کپڑوں کو تندرست انسانوں کے کپڑوں کے ساتھ نہ ملانا چاہئے۔ کپڑوں کے گندے پانی کو الغرضی ہو کنوئین وغیرہ کے نزدیک نہ لگانا چاہئے۔ اس کو زمین میں کم سے کم ایک فٹ گہرا گھڑا کھود کر دینا چاہئے +

(۱۲) ہیضہ کے بیماروں کے مددگاروں کو مناسب ہو کہ جتنی دفعہ بیمار کو مدد دینے میں ہاتھ لگاوین اتنی بار ہی اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ اور خوب صاف ستھرے رہیں۔ اگر مددگار کے کپڑے کو مریض کی اجابت وغیرہ لگ جادے تو اس مددگار کو چاہئے کہ آلودہ کپڑے اتار کر فوراً صاف کر لیوے یا کرالیوے۔ ہر ایک کو چاہئے کہ ہیضہ کے مریض کے پاس جانے سے پیشتر اور بالبعد خانہ چاؤ یا کافی پیوے +

(۱۳) بیمار کے کمرہ میں یا بیمار کی چھوٹی ہوئی کوئی چیز نہ کھاویں +

(۱۴) مناسب کہ ہیضہ کے بیمار کو آبادی سے دور کھٹے ہوا درمکان میں رکھیں۔ اگر یہ بات ناممکن ہو تو شہر کے اندر جس مکان یا کمرے میں ہیضہ کا بیمار ہو اس مکان اور کمرے کے دروازے کھلے رکھیں اور اس مکان میں گندہک۔ کافور۔ گوگل۔ ہارل۔ جلاوین بیمار کے کمرے میں بیمار کی موجودگی کے وقت گندہک جلا نا نہ چاہئے۔ کیونکہ گندہک کے بخیرے تنگی تنفس کرتے ہیں۔ البتہ فی نایل۔ کار باراک ایڈاس کمرے میں چھڑک سکتے ہیں۔ تاکہ ان ادویات کے بخارات اس کمرے کی ہوا کو درست رکھیں +

(۱۵) ہیضہ کے لاوارث بیماروں کو اگر شفا خانہ میں لے جانا ہے تو ان کے لٹو ڈولی کھنی چاہئے۔ کسی دفعہ دیکھنے میں آتا ہے کہ ہیضہ کے مریض کو لازم کیے۔ گاڑی وغیرہ پر سوار کر کے

شفخا خانہ میں پہنچاتے ہیں۔ اور مریض دست اور قے آدی گھاڑی میں بھی کئے جاتا ہے
 مریض کے شفخا خانہ میں پہنچنے پر اوس گھاڑی یا یکے کی صفائی کا کچھ تدارک نہیں کیا
 جاتا۔ اور نہ ہی گھاڑی کا مالک کچھ پرواہ کرتا ہے اور وہ سی یکہ ویرہ چند منٹ بعد ندرست
 اینٹوں کے استعمال میں آتا ہے اسلئے مناسب ہو کہ اس قسم کے بیماروں کو ڈولی یا چارپائی
 پر ڈال کر شفخا خانہ میں پہنچادین۔ اور وہ ڈولی یا چارپائی کسی اور کام میں نہ لای جاوے۔

(۱۶) بیمار کے کمرے میں ضروری چیزوں کے سواے اور کوئی چیز نہ رکھنی چاہئے۔
 (۱۷) اگر مریض کمرے میں ہیضہ سے مر جاوے۔ تو اس کمرہ میں گندہک وغیرہ دافع
 کائنات سے عیسین ادویات جلا کر انہر نو لینا یا سفیدی کرنا چاہئے اور گھاڑی کی کل چیزوں
 گرم پانی اور صابن سے دھوا لیں۔ سفیدی کے بعد ہی اس کمرے میں گندہک جلا کر
 کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر دیں تاکہ گندہک کے بخیرے کمرے کی دیواروں
 میں خوب اثر کر جاوے۔ مرنے کے بعد کچھ سات گھنٹہ تک متواتر اس کمرے کے اندر گندہک
 جلتی رہے جس وقت گندہک جلتی ہو اوس وقت کسی آدمی کو کمرے کے اندر نہ جانا
 چاہئے کیونکہ گندہک کے دھوئیں کو باعث تنگی تنفس ہو کر آدمی مر سکتا ہے۔ اور اس
 کمرے کے دروازوں کو گندہک جلتی کے بعد چوبیس گھنٹہ تک بند رکھیں۔ بلکہ کہول دین۔
 اور کم سے کم ہفتہ تک اس مکان میں رہائش نہ کرنی چاہئے اور اس اثنا میں اس کے
 دروازے کھولیں کھلی رہیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہے۔

(۱۸) ستونی کا بستہ اور چارپائی اگر بیش قیمت نہیں اور وارثوں کو ناگوار نہیں گذرتا تو
 جلا دیں۔ اور اگر ان کی مرضی نہ ہو تو چارپائی کی ہر ایک چیز اور ہر ایک کپڑے کو گندہک اور
 گرم پانی پارس کپور کے پانی میں اوبالنا چاہئے۔ اور دھوسلے کے بعد خشک ہوتے وقت

پہر گند پاک کا دیوان دیوین - اور کپڑوں کو ۱۲-۱۳ درجہ فزن ہائیٹ کی گرمی میں برابر دو گھنٹہ تک گرم کرنا چاہئے۔ جو جیمہ بیضے کے بیماروں کے کام میں آئے ہوں اور گوند پاک وغیرہ کی دھونی دینے کے علاوہ برابر دس دن تک دیو پ سین پٹری رہن دین +

(۱۹) جس جگہ بیضہ سرے کی لاش پڑی ہو اور اس جگہ کسی آدمی کو شہائی یا دیگر قسم کی شذا نہ کہانی چاہئے +

(۲۰) بیضہ سے سرے ہو کے کرجانہ کے ساتھ ضرورت سے زیادہ آدمی نہ جانے چاہئے۔ اور جو کوئی جاوے اور کو لازم ہے کہ معونی کو اس کے مذہبی رولج کے بموجب دبا لے یا جلانے کے بعد غسل کرے اور اپنی سب کپڑے دھو ڈالے۔ معونی کے لواحقین کو ایسے تالاب - کنوئین - چشمہ پر نہ نہانا چاہئے اور نہ کپڑی دھونے چاہئے جس جگہ کا پانی پینے میں آتا ہو اگر نہ نہانا ہو تو دوسرے آدمی کو ذریعہ اس جگہ سے پانی لے کر تالاب - چشمہ وغیرہ سے قدری فاصلہ پر نہاویں اور وہاں ہی کپڑی دھوئیں۔ تاکہ نہراؤ دہ کپڑوں کے دھون کا پانی تالاب وغیرہ کے پانی کے ساتھ نہ مل سکے +

(۲۱) جین دنون میں بیضہ کی بیماری پسلی ہوئی ہو تو کچے پھل یا سبزی نہ کھانی چاہئے۔ سبزی کو اول مقفہ پانی سے خوب دھو اور بعدہ خوب گلاؤ۔ اس قسم کی سبزی جس سے اسپتال یا بد معنی کا اندیشہ ہو نہ کھائیں مثلاً گھیرا - گڑھی - کدو - وغیرہ +

(۲۲) بیضہ کے دنون میں مشکوک جگہ کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔ اور پانی کو معیشہ خوب خوش دیکر اور نظر کر کے پینا چاہئے۔ نہز تالاب یا غلیظ کنوؤں کا پانی کہی نہ پینا چاہئے۔ بہتر ہوگا کہ پانی کی جگہ کمزور خاندان چاکا استعمال کریں کیونکہ یہ چیزیں انسان کو ہر وقت ہر جگہ دستیاب ہو سکتی ہیں اور اس کے تیار کرنے میں بھی چند ان تکلیف نہیں ہوتی +

(۲۳) ہیضہ کے بیمار کے چارہ کو مناسب ہو کہ تندرست انسانوں کے لٹو کہانا نہ پکا وکھ اور نہ

ہی تندرست انسانوں کے کہانے پیو والی چیزوں کو ہاتھ لگاوے۔ اگر کسی یا عث یہ

بات اس کے اسکان سے باہر ہے تو اس کو چاہئے کہ ہاتھ خوب صاف کر کے اپنا کہانا پکا دے۔

(۲۴) تندرست شہر یا گائون کے آدمیوں کو مناسب ہو کہ دیس جگہ ہیضہ کی بیماری

پہیلی ہوئی ہو اور اس شہر یا گائون کی حق المقدور کم آمد و رفت رکھیں۔ اگر بیماری والے

گائون کے باشندوں کو دوسرے گائون میں جانا ضروری ہو تو مناسب ہو کہ صفائی کا

زیادہ خیال رکھیں تاکہ کسی طرح سے بیماری کا نہ تندرست گائون میں چلا نہ جاوے۔

(۲۵) دبا کے دنوں میں ہر ایک انسان کو ڈاے لیوٹ سلیفورک ایسڈ یعنی

گندہک کے کمزور تیز آب کے بیس میں قطرہ فی خوراک دو تین دفعہ دن میں پانی

کے ساتھ استعمال کرنے چاہئے۔ یا تین تین گرین کوئین دو تین دفعہ دن میں کھادین

(۲۶) اپنے اپنے گھروں میں اور شہروں میں ایسی وبائی بیماری کے وقت گندہک

مشک کا فور۔ ہرمل۔ گونگل۔ دھوپ وغیرہ خوشبودار چیزیں جلانا چاہئے۔

(۲۷) ایسی بیماری کے دنوں میں گائون کے گرد سیر لکڑے اور پتے وغیرہ جلا کر دھوان

کرنا ہی اچھا ہے۔

(۲۸) اس بیماری کا زہر لعین کے براز میں ہوتا ہے اسلئے اس کے بول و براز کو احتیاط

کے ساتھ دفن کرنے کی حق الوسع کوشش کریں تاکہ اس کا کوئی ریزہ پہلے نہ پاوے۔

(۲۹) اگر ہیضہ کسی آبادی میں پہیل جاوے تو مناسب ہے کہ اس آبادی کے رہنما والی

اگر ممکن ہو تو آبادی سے باہر کھلی میدان میں جا کر فرش ہوں۔ اگر اس جگہ ہیضہ کی

کوی واردات ہو جاوے تو وہ جگہ ہی چھوڑ کر کچھ آگے ٹھیرنا چاہئے۔ ہیضہ کے دنوں میں

خیمے اور چھپر درختوں کے نیچے نہیں لگانے چاہئے ۛ

(۱۲۵) بعض اشخاص ہیفے کے دلوں میں شراب کو سفید سمجھ کر استعمال کرتے ہیں مگر یہ بات تحقیق ہو چکی ہے کہ شراب فائدے کے بجائے نقصان کرتی ہے۔ اسلئے ایسے دلوں میں ہی اس کا ہرگز استعمال نہ کرنا چاہئے ۛ

(۱۲۶) کئی دلیسی بھائی اور دیسی حکیم بد معنی کو ہی ہیفہ قرار دیتے ہیں۔ اور ہتھالوں میں انو جہان تک ہمارا تجربہ ہی ہیفہ اور اس قسم کی بد معنی میں جس سے زیادہ کھائے یا ٹھیکل چیز کھائے سے اولیٰ اور دست آتے ہیں کوی تیز نہیں۔ اسلئے ہیفہ کی تشخیص مختصر طور پر ذیل میں درج کی جاتی ہے۔ پنجاب میں ہیفہ موسم گرما کا حکم موسم برسات میں پہلتا ہے۔ گو اکثر یہ بیماری بد معنی اور ٹھیکل چیزوں کا کھائے سے ہوتی ہے لیکن جب یہ آگ بگولے کی طرح پھیل جاتی ہے تو اس کا زہر پانی کے ذریعہ ہی تندرست انسان کے بدن میں دخل کرتا ہے۔ ہیفہ کے بیمار کو ہمیشہ دست پڑا آتی ہیں۔ اور بعد میں اولیٰ آتی ہے۔ اس کے دستوں کی رنگت چادلوں کی پیچھے کی طرح تیلی اور سفید ہوتی ہے اور یہی حال مادہ قے کا ہوتا ہے۔ چونکہ شروع بیماری میں دستوں کے ساتھ انٹروں کا ٹھنڈا خارج ہوتا ہے۔ اسلئے پہلے دستوں کی رنگت پیچھے جیسی نہیں ہوتی۔ بیمار کا بدن سرد ہوتا ہے۔ قے اور دست کے آنے سے مریض بہت کمزور ہوجاتا ہے۔ نبض مفقود ہوتی ہے۔ آنکھیں دب جاتی ہیں چہرہ پر سیاہی عاید ہوتی ہے بدن پر گرل یعنی تشخ ہو تا ہے پیشاب بند ہوجاتا ہے ۛ

(۱۲۷) علاج ہیفہ یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ حکیم ہی اس کے علاج سے آج تک قاصر ہیں۔ اسلئے مناسب ہے کہ جہاں تک جلد ممکن ہو مریض کو کسی کامل حکیم کو دیکھنا

رکھیں اگر حکیم کسی موقع پر دستیاب نہ ہو سکے تو شروع میں مرہض کے اسمہال روکنے کی کوشش کریں۔ اس مراد سے اس کو مرکبات - افیون - کمرکس - کہتے ہیں۔ سیرکہ - نرم تیز آب گندہک اور کونین دیون۔ اگر تھکی شکایت ہو تو بائین زیرین پسلیوں پر رائی کالیپ یا نارامیہ کالیپ لگادیں۔ یاشی کے تیل میں ۲۴۲ - اینج کپڑا تر کر کے معدے کو مقام پر رکھیں۔ اگر پیاس کی شدت ہو تو برف کھائے کو دیون۔ اگر کالو ہے تو ذیل کے نسخہ کا استعمال کریں - مخزن کنول ڈوڈہ ۳ ماشہ - اکٹہ ۳ ماشہ - طباشیر ۳ ماشہ - الچی خورد ۳ ماشہ - مقصری ۷ ماشہ - ان سب کو کوٹ چھان کر سفوف بناویں۔ اور اس میں سے ۳ ماشہ کے قریب گھنٹہ گھنٹہ بعد دست اور تھکے بند کرنے کے لہو دیون۔ پیاس کے بند کرنے کو لے ترشی اور سیرکہ بھی عمدہ ہے اگر مرہض کا بدن سرد ہو جاوے تو مرکبات افیون - ہرگز نہ دیون بلکہ اسٹیمپٹ ادویات کا استعمال کریں - شل کستوری - لونگ - زعفران - جانیفل اور مرہض کے بدن کو خوب ملیں۔ اور گرم رکھیں۔ اگر تشنج ہو تو سفوف رائی - سرسوں - سونہ کی مالش کریں۔ اگر پیشاب بند ہو جاوے تو کمر میں پوست اور کیسو کے پھول کی ٹکڑیاں یا گلاس - سنگی وغیرہ لگادیں۔ اگر مرہض پیٹ میں جلن کی شکایت کرے تو سرد پانی میں کپڑا تر کر کے اس کے پیٹ پر رکھیں۔ سردی کے بعد جس وقت بدن گرم ہونے لگے اور دست اور تھکے بند ہو گئے ہوں تو فضول ادویات نہ دیون۔ مگر پیاس لگے تو مفرات دیون۔ اور پیٹ کے پانی میں قدری کھائے کا نمک اور لوٹا سٹی ملا دیون تاکہ پانی کھاری ہو جاوے۔ اگر یہ کہہ ہو تو کھانے کے لئے نہایت نرم - زود ہضم غذا دینی چاہئے۔ مثلاً - مونگ کی دال کا پانی - چنے کی دال کا پانی نہایت پیلا - آب لحم - دودھ - اور برف -

علوم رہے کہ تاوقتیکہ اس ملک کے ہر ایک شہر اور گاؤں کی صفائی کا پورا پورا انتظام نہ ہو اور عمدہ آب رسانی کا بندوبست نہ کیا جاوے تب تک اس صوبہ کی سہینہ کی بیخ کنی ہوتی شکل معلوم ہوتی ہے۔

مے لے رسی اس فیوز یعنی موسمی بخار

سہینہ اور چپک کے علاوہ ہندوستان کے بہت سی لوگوں کی جانیں فاضلہ پنجاب کے مختلف درجہ جات میں موسمی بخاروں کے باعث موسم برسات میں اور اس موسم کے بعد تلف ہوتی ہیں۔ مثلاً مین صوبہ پنجاب میں کل تعداد اموات ۸۴۸۶۶۷۷ ہوئیں۔ اور ان میں ۳۶۹۹۴۷ صرف بخار سے مرے یعنی پنجاب کے اندر مثلاً مین فی ہزار ۲۴۵۷۷۷۷۷ صرف بخار سے مرے۔ کئی ایک ضلعوں کے باشندے موسم برسات کے بعد ایسے ڈبلے اور نحیف البدن ہو جاتے ہیں کہ بخار سے شفا پانے کے بعد بھی کئی مہینوں تک کام کرنے کے لائق نہیں ہوتے۔ ان کی آنکھیں سفید اور رنگت بدستلی ہو جاتی ہے۔ تلی کے مارے پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ خون بدن میں کم ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے بخاروں کا باعث مے لے ریا نامی زہری جو بناتات کے بوسیدہ ہونے اور نقص پکڑنے سے پیدا ہوتا ہے اور ہوا اور پانی کے ذریعہ آلات تنفس اور اعضاے انہضام طعام کے راستہ مضر تائیدوں کے بدن میں جا کر اس قسم کے بخار کا باعث ہوتا ہے۔ اس زہر کے پیدا ہونے کے لیے مروط زمین اور کم سو کم ۶۷ درجہ فیرن ہائیٹ کی گرمی کی ضرورت ہے یہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی برسات کے بعد گوزمین ہی سرطوب ہوتی ہے اور زمین کی بناوٹ میں بھی نہیں آتا لیکن حرارت کے کم ہونے کے باعث یہ زہر پیدا نہیں ہو سکتا۔ اور اس زہر کے پیدا ہونے کے باعث اس قسم کے بخارات سرما کی برسات کے بعد نہیں پھیلتے۔

اس قسم کا زہر جاکے پیدائش سے ۷۰۰ سے ۱۰۰۰ فٹ تک شکر کرتا ہے۔ اور اگر ہوا بہت زور سے چلتی ہو تو ایک سو دو میل تک یہی اثر کر سکتا ہے خشک زمینوں اور میٹرلی زمینوں میں جس جگہ نہ پانی اکٹھا ہو سکتا ہے اور نہ نباتات بوسیدہ ہو سکتی ہیں زہر پیدا نہیں ہوتا۔ مفصلہ ذیل مقامات پر اس قسم کا زہر بہت پیدا ہوتا ہے اور زہر کے پیدا ہونے کے بعد اس قسم کے بخارات بھی بکثرت ہوتے ہیں۔

(۱) دلدل خاکسک جیسے زمین بوسیدہ نباتات زیادہ ہوں۔

(۲) پہاڑوں کے پتھروں۔

(۳) ندی نالوں ہنروں اور دریاؤں کے پیٹ اور کناروں پر۔

(۴) ریگستانوں۔ خاکسک ایسی ریگستانوں میں جہاں ریت کی چند انچ نیچے چکنی مٹی یا پتھریلی زمین ہو۔ ظاہر تو ایسی ریتی زمین خشک معلوم ہوتی ہے لیکن اس چکنی مٹی یا پتھریلی زمین کے اوپر پانی اکٹھا ہونے کے باعث اور سورج کی گرمی کی ریت کے تپنے کے باعث نباتات کو بوسیدہ ہونے کا موقع ملتا ہے۔ اور اس کے بوسیدہ ہونے سے اس قسم کی زہر بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

(۵) نئی مزرعہ زمین جس جگہ سو جنگل کی جھاڑیاں وغیرہ کاٹ کر زراعت کی گئی ہو۔

(۶) ایسے کہیت جس جگہ کہیتی کے ناڑ وغیرہ پڑے رہیں۔ اور اس پر بارش پڑ کر وہ پتھر

لگنے سے عفونت پیدا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ چاولوں کے موسم کے بعد چاولوں کو خرس (کھلاؤ) پر بارش پڑنے سے اس قسم کے بخار پھیلنے میں اور زہر کے بہت تیز ہونے کے باعث

اکثر گردنوار کے لوگوں کو بخار کی بیماری ٹھنک پڑتی ہے۔

معلوم رہے کہ (۱) اس قسم کا زہر پانی کے پانی میں بخوبی حل ہو سکتا ہے۔ اور پانی کے

ذرا بھر دور دراز ملکوں میں جاسکتا ہے۔ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پانی میں ایسی قسم کا حل شدہ ہر تفس کی ہوا کی نسبت زیادہ موثر اور ٹھنک ہو تا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم برسات کے بعد اس زہر کے پانی میں ملوث یہ بیماری بہت زور شور سے پھیلتی ہے اس واسطے اس موسم میں پانی ادا صکار اس شہر یا گاؤں میں بہان یہ بیماری پھیلی ہوئی ہو اور بال کر یا خساندہ چار بنا کر پینا چاہئے۔ کیونکہ او پانی سے اس زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے +

(۲) گنجان درختوں کے چنڈ کو اور وسیع سطح پانی کو اس قسم کا زہر طبعین کر سکتا۔ بلکہ ایسے قحط پر رگ جاتا ہے اس واسطے شہر یا گاؤں کی حفاظت کے لئے دریا یا تالاب اور گاؤں کے درمیان درختوں کا لگانا کھانا ہے +

(۳) صبح اور شام کو سردی کے باعث اس قسم کا زہر کثیف اور زور و اثر ہوتا ہے۔ اس واسطے موسم برسات میں طلوع آفتاب سے پہلے یا غروب آفتاب کے بعد باغوں کہیتوں خرمن یا بنری کے ڈھیروں کے پاس سے گزرنا ہی مناسب نہیں +

(۴) جن دینوں میں موسمی شجر کسی جگہ نہ بنو وہ پہلے ہوئے ہوں تو گہرے طلوع آفتاب کے بعد کہا نا کہا کر لگنا چاہئے۔ چونکہ ہوا میں یہ زہر بیماری ہو تا ہے اور اسی باعث سطح زمین سے اوپر نہیں اڑھہ سکتا۔ اس واسطے ایسی سمون میں سطح زمین کے نزدیک سونا مناسب نہیں۔ ہمیشہ دوسری یا تیسری شتر ل سونا چاہئے +

(۵) آپ سوچیں گے کہ اس قسم کا زہر گنجان آبادی یا چار دیواری کے باعث شہر کے اندر باہر نہیں آسکتا لیکن شہروں کے اندر ہی تو زمین سیلاب دار ہوتی ہے۔ اور بوسیدہ بناتا اور دیگر قسم کی بوسیدہ چیزوں کے ڈھیر کے ڈھیر سے جاتے ہیں اس

باعث شہر میں ہی اس قسم کا نوہر پیدا ہوتا ہے۔ اور خواہ ہوا کے ذریعہ خواہ پانی کے ذریعہ
ان انون کے جسم میں جا کر فیض صحت پھرتا ہے۔ اس واسطے پہلے بیان ہو چکا ہے کہ شہر وں میں
کئی قسم کی غلاظت یا تھنن چیز کا رہنا مناسب نہیں۔ اور گلاظت یا شہر کی سطح زمین
کو حتی المقدور خشک رکھنے کی غرض سے پہلے کچیا پانی کے گزر کے لہذا لیاں (جیسی پہلے بیان ہو چکا ہے)
بنانی چاہئیں۔

(۲۶) اس موسم میں دافع نے لے ری آ۔ ادویات کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگر ان
بیمار ہوں تو اسکو ایسی ادویات استعمال کرنی پڑیں گی لیکن اگر موسمی بھار دبا سی طور پر پھیلا ہوا ہو
تو تندرست انسان کو بھی بھار سے بچنے کی خاطر گاہے گاہے ان ادویات کو استعمال کرنا مناسب ہے۔
دافع بھار ادویات کا میان علم طب کی کتابوں میں ملے گا لیکن اس کتاب میں چند ایک ادویات
کے نام لکے جاتے ہیں۔ کونین۔ سکونہ فیبرتی فیوج۔ گلو۔ چرایتہ۔ کوز۔ پت پائرا۔ پشکری
سوداگ۔ کرنجوا۔ اٹیس۔ کرڈا شربت۔ موسم گرمیاں میں دفعیہ بھار کے لہذا سرد ادویات
نیمبو۔ سکنجین۔ چارون مغز۔ کاہو۔ کاسنی۔ خرفہ۔ جو کھار۔ قلمی شورہ۔ منقشہ وغیرہ
پینا چاہئے۔

(۲۷) اس قسم کے بھاروں کی موسم میں بدن کو بیرونی گرمی سردی سے بچانا ضروری ہے حتی المقدور
عمدہ غذا کہانی چاہیے اور عمدہ کپڑا پہننا چاہیے۔ عمدہ کپڑے سے ہماری ایکٹاری مل یا باریک خاصہ
سوٹرا دھینیں ایسے کپڑے کو پہننے کے نقصان پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ اگر توفیق ہے تو خلائین کا
کپڑا پہنیں نہیں تو گلاظت اور غیر جلد کے نزدیک رکھیں تاکہ پینہ آتا رہے۔ اور جلد کے
مسامکے رہیں۔ ان موٹے کپڑوں کے اوپر جیسا کپڑا چاہا ہو پہن لو کچھ ہرج نہیں ہے۔
اور سب سے عمدہ خیرات مسکینوں کو ایسی موسم میں عمدہ غذا اور کپڑا دینا ہے۔

۲۹ رات کو شب بزم یعنی اوتس میں ننگے بدن ہرگز نہ سونا چاہئے۔ کیونکہ اس طرح بھی بٹخا رکے ہوئے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آپ نے کئی دفعہ کہا ہوگا یا کہنے سنا ہوگا۔ کہ رات میں باہر سو یا تھما ہیج نہ پٹھتے ہی بدن ٹوٹنے لگا۔ اور سپہری کو بٹخا ہو گیا اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کی سردی و جلد کے مسامات بند ہونے کے باعث خون کی کثافتیں خارج نہیں ہو سکتیں + (۱۰) بعض اوقات مریض کا بدن گرم نہیں ہوتا اور نہ ظہر اور نہ پراس کو بٹخا ہوتا ہے۔ لیکن میاں اعضائے شکنی شدت پیاس اور کمی بہو کہہ کی شکایت کرتا ہے۔ مزہبی بٹخا رکے دیوں میں اس شکایت کو سرسری نظر سے نہ چھوڑ دینا چاہئے۔ کیونکہ یہ علامات ہی صورت اس بیماری کے دہر کے اثر سے ہوتی ہے۔ اس واسطے کہ نین و عین کے ذریعہ اڑکا جاتا رک کر نا پٹھا ہو + (۱۱) بعض اوقات بیمار کو بٹخا ہی نہیں ہوتا اعضائے شکنی کی بھی شکایت نہیں کرتا لیکن خف البدن ہوتا جاتا ہے اس حال میں ضرور کسی حکیم کا مشورہ لینا چاہئے +

پیچک

(۱) یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ اس کو ہڈیوں و چون کی جانین تلعف ہوتی ہیں لیکن نہ کہ ڈاکٹر واطلیو جینر کا شکور ہونا چاہئے جو اس موزی مرض کا دیکسی مشین یعنی انگریزی ٹیکے کو ذریعہ کہہ کہہ دے چون کی جانین بچا کا باعث ہوا۔ یہ بات قریباً نکل آدھوں اور عرصہ عورتوں تک روشن ہے کہ پیچک کی بیماری نہایت ہی متعدی ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اس کا نہر ہوا کے ذریعہ چالیس چالیس گز تک تندست چون پراثر کر سکتا ہے کہ چون کا اور دیگر اسباب کا تو کیا ہی ذکر ہے جن کے ذریعہ یہ نہر کئی سالوں کے بعد بند ہوتا چون پراثر کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ ہندوؤں میں اس بیماری میں مبتلا ہو کر فوت ہوتا

احتیاط کے ساتھ تندرست بچہ سے بالکل علیحدہ رکھتے ہیں۔ کسی بفر آدی کو بھی بیمار بچہ کے پاس نہیں آنے دیتے۔ اسکو مناسب بچہ ہر ایک شخص اپنے بچہ کو انگریزی ٹیکہ لگوا دے تاکہ اس کا بچہ چھپک کی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو۔ انگریزی اور روسی ٹیکے میں جو فرق ہے وہ بعد میں لکھا جاوے گا۔ انگلستان میں تارہویں صدی کے آخر تیس سال میں اس مرض سے ۲۴-۳۶ ہزار بچے ہر سال مر رہے تھے گویا کہ یا اعتباراً بادی ایک لاکھ کے پیچھے ۲-۳ ہزار جانیں صرف چھپک سے ضائع ہوتی تھیں۔ اور اٹھارویں صدی کے شروع میں جہاں ٹیکہ نہیں ہوتا تھا وہاں ۳۵-۴۰ ہزار فی صدی ضائع ہوتے تھے۔ اور پھر بچے جن کی عمر پانچ سال سے کم تھی ۵۰-۶۰ فی صدی مرتے رہے۔ اب انگلینڈ کا حال سنئے کہ جب سراسر جگہ ٹیکہ لگوانے کا قانون جاری ہو گیا ہے اور لوگوں کو حکماً ٹیکہ لگوانا پڑتا ہے مرض چھپک کا نام ہی نہیں رہا۔ پنجاب کا حال سنئے کہ اس میں کئی ضلع اب وہیں کہ وہاں کے باشندے اکثر اپنی بچوں کو ٹیکہ لگوانے کی طرف مائل نہیں۔ مثلاً جالندھر اور بعض ضلعوں میں صرف تعصب کے باعث لوگ اب تک ٹیکہ کے مخالفت ہیں اور ٹیکہ نہیں لگواتے مثلاً گورگانوں جالندھر کے ضلع میں شائع تک ۱۲ سال کے عرصہ میں $\frac{1}{4}$ لاکھ کی آبادی میں سے ۹۶۹-۱۰۰۰ اموات چھپک کی بیماری سے ہوئیں۔ اور گورگانوں کے ضلع میں اس ۱۲ سال کے عرصہ میں ۷ لاکھ کی آبادی میں سے ۲۶۴۹-۱۰۰۰ اموات چھپک سے ہوئیں یعنی جالندھر سے قریباً سچہ زیادہ۔ گورگانوں کے ضلع میں چھپک سے مرے ۱۱-۱۰۰۰ اموات ہوئیں۔ جالندھر کے ضلع میں صرف ۱۱-۱۰۰۰ اموات ہوئیں لیکن اسی سال گورگانوں میں ۴۰۸۸-۱۰۰۰ اموات ہوئیں۔ یعنی گورگانوں میں جالندھر کی نسبت ۴ گنا بچے چھپک کے باعث مرے۔ جو جو کسی نشین کے مفید ہونے کے بارہ میں

اگر ہوتی نہ یا نہ ہماری شہرت کیا چاہئے ؟

فریڈرک شیکسپیر نے کہا کہ تو کچھ ضرورت ہی نہیں کہ زمانہ سابق میں ہزار ہا بچوں کی پائین چھپکے ترانے ہوتے تھے۔ سیکڑوں اندھے ہو جاتے تھے۔ کنسترن کو جوڑ مارے جاتے تھے۔ اور پھر کئی بدحوشی کا نوکوی اندازہ ہی نہیں ہو۔ کمزور عموماً سب بچے چھپک کے دانوں سے باعث برصورت ہو جاتے تھے جن کے بھونکی آجنگ دیکھ کر مین آتے تھے۔ اگر انگریزی شیکسپیر کا طور پر مین چار دفعہ عمر بہر مین لگا یا جاوے اور اس کا اثر پورا پورا ہو تو بہت اغلیب ہے کہ وہ انسان جس پر اس طرح سو شیکا لگا یا گیا ہے چھپک کی بیماری سے بالکل بچا رہے اگر تقدیر آون مین سے ایک دو بچوں کو چھپک لکل بھی آوی تو چند دن ہی نکلیں گے جن کے باعث نہ تو بچوں کو تکلیف ہوگی اور نہ آون کی شکل صورت اور دیگر صفوں مین کچھ فرق پڑیگا۔ اکثر والدین کا مقولہ ہے کہ ڈاکٹر شیکا لگائے وقت بچہ کو نشتر چھونے ہیں۔ جس سے بچہ کو درد ہوتا ہے اور درد ہونے کے باعث وہ روتا ہے جس کا روناء والدین کو گوارا نہیں ہوتا۔ ہماری رائے مین یہ خیال ان کا تجربہ پر منحصر نہیں۔ شیکا لگائے وقت اگر کچھ سوتا ہو۔ یا دودھ پیتا ہو تو اس کو اتنا درد ہی نہیں ہوتا کہ اس کی میند کھل جاوے یا درد کے مارے دودھ پینا چھوڑ دے۔ ہنسی کئی بار آزمایا ہے کہ اگر اتفاقاً کوئی بچہ غیر آدمی کی شکل دیکھ کر یوں ہی دہشت کر مارے رو پڑا تو باقی کے گل موجودہ بچے اس کے رونے کی آواز سن کر دیکھا دیکھی خواہ ان کو شیکا لگ چکا ہو یا لگا نا ہو۔ رو پڑتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ بڑا دل خدشہ گار یا والدین بچہ کی بازو پر آشوب خون یا قطرہ خون دیکھ کر رو پڑتے ہیں۔ اور آون کی پھر مردہ شکل دیکھ کر بچہ بھی رو پڑتا ہے۔ ورنہ شیکا لگانے مین اتنا درد نہیں ہوتا

کہ بچہ کو تکلیف معلوم ہو۔ فرض کیا کہ بچہ کو خفیف ساررد معلوم ہو یا نہیں یا کیا اس نے کے بعد
جید لگے کہ اکثر ہو جاتا ہے۔ بچہ کو خفیف ساربخاری ہو گیا اور اس کے باقی میں یا چھپے راستے لکھ
آئے تو یہ تکلیف اس تکلیف کی نسبت چھپچک کے منور ہوئے ہر چیز اور اس کے
لوہاتھون پڑوسین اور دیگر اقارب کو ہوتی ہے کچھ ہی نہیں ہے۔

احتیاط جو ٹیکا لگوانے وقت لو کروں یا والدین کو کرنی چاہیے
(۱) عمر کو ٹیکا بازو کے باہر کی طرف لگوا یا جاتا ہے۔ اگر بد صورتی کے خیال سے ٹیکا جانگ
وجیزہ کے باہر کی طرف لگوا یا جاوے۔ تو کبھی کچھ ہرج منین لیکن یاد رہے کہ بازو کی نسبت
دیگر تھامات پر بد صورتی اور رگڑ کا زیادہ اندیشہ ہے۔

(۲) ٹیکا لگوانے وقت بچہ کی سخت عمدہ ہونی چاہئے۔ وہ بخار۔ بہہ مال۔ پھپھس۔ یا دیگر
بیماری میں مبتلا نہ ہو۔

(۳) بچہ کی عمر ٹیکا لگوانے کے وقت تین ماہ سے کم نہ ہونی چاہئے۔ لیکن اگر چھپک وہابی طور
پر پھیل رہی ہے۔ تو ایک ہفتہ کے بچے کو یہی ٹیکا لگوا سکتے ہیں۔ یا اگر بچہ سیٹ میں ہی
ہے اور اس کی مان کو چھپک نہیں لگی تو مناسب ہے کہ بیماری کے روکنے کے لئے اس کی
مان کو ٹیکا لگوا یا جاوے۔

(۴) ٹیکا لگوانے وقت بچہ کے بازو کو کوڑتہ کی آستین سے باہر نکالنا چاہیے۔ اگر آستین کھلی
ہو تو دونوں طرف کی آستینوں کو کندھوں کے پھیلی طرف دبا کر سے بازو دین تاکہ آستین
عمل ٹیکا میں سرج نہ ہو۔ اور رگڑ کے باعث دالون پر سوراخ نہ پونچھ دیوے اکثر لوگوں
کو اس امر کا شکی پایا گیا ہے کہ اون کے کئی بچوں کو ٹیکا لگانے کے بعد بھی چھپک نکل
آئی۔ افسوس کی بات ہے کہ وہ لوگ اپنی غلطی سے آگاہ نہیں ہیں اگر گاہ میں تو اسکو حاکم

طریقہ کے بعد باز
کو نہ پوچھو۔

بنین چاہئے۔ وہ غلطی یہ ہے جیسا کہ ہم خود اپنی آنکھوں سے کئی مرتبہ دیکھا ہے کہ اکثر جاہل یا ٹیکہ کے
مخالفت لوگ ٹیکہ لگنے کے بعد ہی بچہ کی وہ جگہ جہاں ٹیکہ لگایا گیا ہے رورس و بار کو بچہ دیتے ہیں۔
یا اس جگہ کو چوس لیتے ہیں اس طرح کر کے پر خون کے ساتھ لاگ جلد کے نیچے سے نکل جاتی ہے
جب جلد کے نیچے سے لاگ ہی نکل گئی تو ٹیکہ کا فائدہ کیا ہوگا۔ لاگ کے نکل جانے سے بڑا
لبو ٹیکہ کے لاگ وانی جگہ پر ادھر یا کرتے ہیں۔ نمودار نہ ہوں گے۔ اسلیئے مناسب ہوگا کہ ٹیکہ
لگنے کے بعد بچہ کو بازو کو کبھی نہ پوچھیں اور اس امر کی بہت احتیاط کہیں کہ خود بخود آستین
کے ذریعہ ہی وہ جگہ نہ پوچھنی جاوے۔ ٹیکہ لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو پکڑ کر دو تین منٹ تک
لے اس وضع پر رکھیں کہ وہ خفیف سا قطرہ خون کا ہونشتر کے لگنے سے برآمد ہوا ہے۔ اس
خشک ہو جاوے۔ اور اس اثنا میں اس جگہ کبھی نہ میٹھنی یاوے +

ہیومین و کیسی نیشن

انگریزی نیکی مین چچک کے رکتوں کے واسطے دو قسم کی لاگ مستعمل ہوتی ہے۔ اگر لاگ
گھوڑے بنیں وغیرہ جانوروں کے دانوں سے لیکر ان کے بدن میں لگای جاوے تو وہ
اے لی نل و کیسی نیشن کہتے ہیں۔ جس کا رواج انگریزی حکمت میں مروہ
اٹھارہ یا بیس سال سے ہوا ہے۔ اگر گھوڑے بنیں وغیرہ سے لاگ ایک بچہ کو لگای جائے
اور اس بچہ کے دانوں سے لاگ لیکر دوسرے بچوں کو لگا دیں تو موثر اندر دستکاری تو
ہیومین و کیسی نیشن کہتے ہیں۔ اگر ایک بچہ کو دوسری بچہ سے لاگ لگائی ہے
تو مناسب ہے کہ لاگ دینے والا بچہ اور وہ بچہ جس کو اس لاگ سے ٹیکہ لگایا جائے ایک
ہی جگہ موجود ہوں۔ تاکہ اسی وقت ایک بچہ کے دانے سے نشتر پر لاگ لیکر دوسرے بچہ کو

ٹیکا لگایا جاوے اس طریق کو آرم او آرم یا وین ویکسی نیشن۔ یعنی ٹیکا بازو
 بازو کہتے ہیں۔ اگر ٹیکا بازو پر زکریا کر دنا ہے تو لاگ دینے والے بچہ میں مفصلہ
 ذیل خاصیتیں ہونی چاہئے۔ (۱) بچہ کو موٹا تانہ اور حالت صحت میں نہ ہونا چاہئے۔
 (۲) اس کی عمر دو ماہ سے کم نہ ہو۔ (۳) لاگ دینے والے بچہ کا والدین کو خفا زیر نہ ہونا
 ریل وغیرہ کی بیماری نہ ہو۔ کیونکہ لاگ کے ذریعہ یہ بیماریاں تندرست بچہ کو ہو سکتی ہیں۔
 (۴) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کمزور اور روہیہ نہ ہونے چاہئے۔ (۵) لاگ دینے
 والے بچہ پر آتشک کی کوئی علامت یا اس کے والدین پر آتشک کی علامت موجود نہ ہو یا
 کسی زمانے میں ان کے والدین کو آتشک نہ ہو چکا ہو۔ (۶) جس بچہ کے بازو سے
 لاگ لیکر ٹیکا لگایا جاتا ہے اس کو آتشک والے بچہ یا ایسے بچہ کے بازو پر کہ جس کے والدین
 میں آتشک کا اشتباہ ہو ٹیکا نہ لگایا گیا ہو۔ (۷) لاگ دینے والے بچہ اہمالی پیش
 بخار۔ جلدی امراض یا امراض چشمان یا کسی دیگر متعدی بیماری میں مبتلا نہ ہو۔
 (۸) لاگ لیتے وقت بچہ کے دانے سرخ خون مطلقاً نہ لکھنا چاہئے ورنہ لاگ خون آمیز
 ہو جاوے گی۔ (۹) لاگ ہمیشہ بچہ سے لیٹی چاہئے۔ جو ان انسان یا دوبارہ ٹیکا شدہ
 (ری ویکس لے ٹڈ) بچہ کی لاگ اچھی نہیں ہوتی +
 ٹیکا لگانے کا طریق اور احتیاط۔ اگر مویشی کی لاگ سر ٹیکا لگانا ہے تو اول
 مویشی کو نرم جگہ پر جہاں گھاس یا پرالی پھی ہو۔ ڈال کر احتیاط کے ساتھ لاگ والی
 جگہ کو نرم کپڑی اور پانی سے دھو ڈالیں۔ اور بعد ملاحظہ جو دانہ اس جگہ خوب شفا
 ہو۔ اس کے پہلو کو نشتر سے چند جگہ چمیدین۔ نشتر لگاتے وقت اس امر کا لحاظ
 رہے۔ کہ خون نہ نکل آوے۔ جس جگہ نشتر لگایا ہے اس جگہ کو پہلو کی برابر دیا جی

بچہ کی

صحت

عمر

لاگ نہ ہو

بچہ والدین
صحت عمدہ
نہ ہو۔

مدی رض

ن آئینہ

ٹیکا طریق
ط۔

لمعت کی بوندیں اکٹھی ہو جاویں گی۔ اگر ٹیکا لگو لے والا بچہ موجود ہے تو نشتر کی نوک پر وہی لمعت (لاگ) اکٹھی کر کے بچہ کے بازو پر حسب ہدایت ٹیکا لگا دیں۔ اگر ایک بچہ کی لاگ دوسرے کو لگانی ہے۔ تو حسب ہدایت سابقہ لاگ دینے والے بچہ کو بعد غور پسند کر کے دانہ کو پہلو کے برابر نشتر سے دو مین جگہوں پر چھیر دیں۔ نشتر گہری نہ جاو ورنہ لاگ دینے والے بچہ کے دانہ میں سرخون نکل آوے گا۔ اور لاگ خراب ہو جاو گی بچہ کے دانہ کو چھیرنے کے بعد سوشیون کے دانوں کی طرح دبا نا نہ چاہئے۔ کیونکہ بچہ کے دانہ کے چھیرنے کے بعد بچوں کی لاگ شبنم کی طرح چھڑی ہوئی جگہ پر اکٹھی ہو جاتی ہے ان شبنم کی بوندوں کی سی لاگ کو آہستہ سے سوئی یا نشتر پر لیکر دوسری بچہ پر لگا دینا فرض کیا کہ لاگ دینے کا بندوبست کر لیا ہے۔ تو مناسب ہو کر ممکن ہو سکے کہ جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہے۔ اس کے بازو کو بورے شک نشن یا کموز دلوشن یا خالی پانی کے ساتھ ہی دھوا لیوین۔ تاکہ بازو پر سے ہر ایک قسم کی میل غلاظت وغیرہ اوتر جاوے +

(۳) اپنے اوزاروں کو خوب صاف ستھرا کر لیں۔ (۴) ٹیکا لگاتے وقت کسی برتن میں صاف ستھرا پانی موجود ہونا چاہئے۔ (۵) ایک بچہ کو ٹیکا لگا کر دوسرے بچہ کو ٹیکا لگاتے۔ پہلے نشتر کو دھو کر صاف کر لینا چاہئے۔ (۶) دانہ میں سے لاگ یعنی ہے ساتوین دن کا ہونا چاہئے۔ اس ضرورت کے باعث چھٹے دن کے دانہ کی لاگ ہی لے سکتے ہیں۔ لیکن چھ دن سو کم میعاد والے دانہ کو لاگ کے واسطے ہرگز چھیرنا نہ چاہئے۔ لاگ لینے کا سب سے عمدہ وقت ساتوین دن کی شام یا آٹھوین دن کی صبح ہے (۷) دانہ چھیرتے وقت اوس بازو کو جس پر سو دانہ چھیرنا ہے بائیں ہاتھ کے ساتھ ایسے طریق سے پکڑیں کہ ہاتھ بازو کے نیچے اور انگلیاں ایک طرف اور انگوٹھا

بازو کو نشتر سے پہلے دھو۔

دانہ ساتوین دن کا ہو۔

بازو کو پکڑنے کا طریق۔

دوسری طرف اس طویر کہیں کہ دانوان وانی جگہ قدرے تن جاوے۔ دالے کو
 چہرے کے بلند بانو کو بالکل ڈھیل چوڑ دین۔ (۸) لاگ کو شفاف اور بے رنگ
 ہونا چاہئے۔ سدس بات کا خیال کہیں کہ لاگ میں پیپ یا خون کی آمیزش نہ ہو۔
 (۹) ایک دانہ سے زیادہ سے زیادہ تین بچوں کو اور ایک بچہ جس پر چہ دالے
 تیار ہوں بارہ سے سولہ بچوں کو ٹیکا لگا سکتے ہیں۔ لاگ دینے والے بچہ کے تین دانوں
 کو سرگز نہ پھیرنا چاہئے۔ اس کے بخلاوت کرنے سے لاگ دینے والے بچہ پر لاگ کا اثر جاتا
 رہیگا۔ اور لاگ اکثر دھوئے کے باعث ٹیکے کا فائدہ ہی عمدہ نہ لگے گا۔ (۱۰) اگر لاگ
 درست شیشی کی نلکی میں آئی ہے اور اس سے ٹیکا لگنا ہے۔ تو اپنے نشتر کو صاف کر کے
 لاگ والی نلکی کے دونوں سروں کو توڑ دین۔ اونٹنی کا ایک سیرا نشتر پر رکھ کر دوسرے
 سرے پر پھونکین۔ تاکہ ہوا کے زور سے لاگ نلکی کے اندر سے نکل کر نشتر پر آ جاوے +
 (۱۱) اگر لاگ شیشی سے یعنی ہر تو پہلے شیشی کے دونوں ٹکڑوں کو جن میں لاگ بند ہے
 چاقو کے ذریعہ علیحدہ کریں۔ اور پھر ایک شیشی پر صاف پانی یا گل سرین کا ایک قطرہ ڈال کر
 دونوں شیشیوں کے اوپر پہلوؤں کو جو پہلے آپس میں ملے ہوئے تھے قدرے رگڑیں یا شیشہ
 پر پانی ڈال کر خشک شدہ لاگ کو نشتر کے پہلو کے ذریعہ جل کر کے نشتر پر چڑھ دین۔ اس بات
 کا خیال رکھیں کہ پانی یا گل سرین ایک قطرہ سے زیادہ نہ ہو۔ کیونکہ ایسا کر لے سو لاگ تیلی پٹر
 جاوے گی۔ شیشہ پہلو کو نرم کرنے کی مرضی سے مونہ کی سیاہی ہرگز نہیں دینی چاہئے۔
 جیسا اکثر دیکھی پٹروں کو کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ اب اس عمل شدہ لاگ سے جو نشتر
 کی نوک پر چڑھی ہے ٹیکا لگا دین۔ (۱۲) جس بچہ کو ٹیکا لگنا ہو اس کو ٹیکا لگاتے
 وقت اگر سویا ہو تو بیدار نہ کرنا چاہئے۔ اگر جاگتا ہو اور مان کی گود میں ہو تو اس کی مان کو

شمارہ نمبر

بلند بانو

بچہ ۱۶۴

لکھا گیا

۶

پس پٹروں

پٹروں

کہدین کہ اس کو دودھ پلاوے۔ تاکہ بچہ دودھ پیتے میں مشغول ہو جاوے اور نہ ڈرے جب
 ہدایت سابقہ دونوں بازوؤں سے آستین اٹھا دین۔ یا اس کے وارث کو کہدین
 کہ آستین اٹھا دے۔ کیونکہ غیر آدمی کسی بچہ ضرور خوف کھاتا ہے۔ اگر بچہ جاگتا ہو۔
 (۱۴) تو نہایت محبت اور خندہ پیشانی ہنستی ہنستی بائیں ہاتھ سے اس کے بازو کو جھیر
 لٹکا لگانا منظور ہے۔ اندر کی طرف سے اس طرح پکڑیں کہ بازو کے باہر والی جلد اچھی
 طرح تن جاوے۔ اگر کوئی مددگار موجود ہے۔ تو وہ نشتر کی نوک پر لاگ چڑھا
 کر دیتا جاوے گا۔ اگر مددگار کوئی نہیں تو ایک ہی دیکھی نیٹر سب کام خود کر سکتا
 ہے۔ نشتر کو پہلے صاف ستھرا کر لیا ہوگا۔ اگر بچہ سے سوا دینی ہے تو اس کے دامن کو
 چھڑی لیا ہوگا۔ دہنہ ہاتھ سے نشتر پکڑیں۔ نشتر کے پھل کو قلم کے پھلے سر کی طرح
 انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے پیچنے کی طرف لیکار رہنا چاہئے اور نشتر کو انگوٹھے
 اور پہلی انگلی کے سہارے سے پکڑ کر تیرپے طور پر بازو کی باہر کی جلد میں ڈل ٹائیڈ
 اسپریشن کے نزدیک چھو دین۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ چھبوتے وقت نشتر
 بہت گہری مدھلی جاوے ورنہ خون نکل آوے گا۔ اور لاگ خون کے ذریعہ بہ جاوے
 گی۔ نشتر داخل کرتے وقت نشتر کی نوک نیچے کی طرف رکھنی چاہئے۔ اور نشتر نکالتی
 دفعہ بائیں ہاتھ سے نشتر کے اوپر والی جلد کو قدرے دبا دین۔ تاکہ نشتر کی کل لاگ جلد کے
 نیچے رہ جاوے۔ نشتر کو جلد کے نیچے چھبوتے سے ہی مراد ہوتی ہے کہ لاگ جلد کے
 نیچے چلی جاوے۔ بازو کے باہر کی طرف کی فٹے لک درید کی نیلی سی دھاری نظر آئے
 گی۔ نشتر کی نوک اس دھاری پر نہ لگنی چاہئے۔ اس غلطی کے سبب دھارے سے
 جریان خون کا اندیشہ ہے۔ نشتر ہستہ اس دھاری کے ساتھ یا پیچھے کی طرف لگانی چاہئے

کی نیکادہ
 خیال نہ کرنا

اس طرح سے ایک ایک اپنے کے حاصل پر تین جگہ ایک بار نوہرار تین جگہ دوسری بار نوہرار
لگا کر چاہئے۔ اگر بیشتر پر ایک ہی دفعہ اچھی طرح لاگ کر چھ گنتی ہے تو وہ دو تین دنوں
کے لئے کافی ہوگی۔ اسلئے اس کو بار بار لاگ میں جگہ نہ جاتے +

ایک بچہ
بہن

چونکہ عیسا نکالنے کا اصول جلد میں مواد داخل کرنے کا ہے۔ اسلئے بیشتر بیویوں کے علاوہ
عزیز کا نکالنے کے اور بہن طریق میں لیکن بیشتر کرنا بت بچوں کو ان سے زیادہ تکلیف
پہنچاتی ہے۔ اس واسطے یہ طریق بہت سادہ ہے۔ رات، بعض ڈاکٹر سون یا آفت
کی بیشتر کے ذریعہ بازو کے باہر کی حرکت جلد میں جبری ٹین دیکر ان جبرٹیوں پر ٹیکے
کی لاگ لگا دیتے ہیں۔ سوئی وغیرہ کے ذریعہ دو چار بہن دینے سے چونکہ بچہ کو زیادہ
تکلیف کا کمان ہے اور غلطی کر وہ ڈر جاوے۔ اسلئے کسی لنگ ٹیپی یا ٹین نامی آلہ
اسی سطح کے واسطے ایجاد ہوا ہے جس کو بازو پر رکھ کر قدرے دبانے سے جلد میں تین
چار جبری ٹین لگ جاتی ہیں اور بعد میں ان جبرٹیوں پر باسانی لاگ لگا سکتے
ہیں۔ (۱۳) نتیجہ۔ اکثر دھقان اور جھلا کو ٹیکے کے خوف پاؤ گے ان کو حکومت
پیش نہ آنا چاہئے بلکہ مٹی گھٹنگو شیریں زبانی سے گاؤ وغیرہ کے سرکردہ آدمیوں سے
پیش آو۔ اور اپنی مٹی مٹی باتوں سے ان کے تعقبات کو دور کر کے ان کو اپنا مددگار
بنالو۔ جس وقت وہ تمہارے سطح ہو گئے۔ تو گالوں کا گالوں راضی خوشی ٹیک لگوا لیا
ٹیکے کے درست لگنے کی علامات پہلے اور دوسرے دن کو ہی علامت
ظاہر نہیں ہوتی۔ بچہ کے بازو اور طبیعت میں کچھ فرق نہیں آتا۔ دوسرے دن
وہ جگہ جہاں ٹیکا لگایا گیا تھا قدرے سوجھ اور ابھری ہوئی ہوتی ہے۔ چوتھے دن اس
ابھری ہوئی جگہ پر ایک خفیف سا سوجھ دانہ نظر آتا ہے۔ پانچویں دن وہ دانہ جستا

ابھری ہوئی

لگنو کی

بل

مین بڑھ جاتا ہے۔ لیکن تاوقتیکہ جیبب کو منہ نہ ہوا وہ دن ہی ٹلنے کی جگہ آیا دراز چیکے
 رہا ہے۔ ایکس ریگنر لائٹ سے ہے۔ چیتے دن میں دراز اور بھی بڑھ چکا۔ رنگت مین
 پھیلا۔ بالکل ہینگل مین موتی کے پھونکے کی طرح کہ اس سے اور بہرہ جو سے چرتی دلی ہوئی
 لینے نشیب دار گویا اس کی شکل ٹھیک پھیچک کے دروازہ پر ہی ہوگی۔ اس دن
 ہڈیاں طور پر کہہ سکتے ہیں کہ یہ دراز ٹیکے کا ہے۔ اس دن کے گرد ایک چھوٹا
 سا شمع دائرہ نظر آوے گا۔ ساتویں دن میں دراز ٹیکے کو بہرہ بچے گا۔ اور رنگت
 مین دوسرا ہو جائے گا۔ اور اس کے گرد والا شمع دائرہ جداست مین نصف سے
 ایک اچھہ تک ہو جائے گا۔ آٹھویں دن میں دراز رنگت مین اور ہی دھندلا چکا
 ہے۔ اور اس شام کو اس مین زرد سی پیپ ٹی شروع ہوتی ہے۔ نوین اور دہویں
 دن پیپ بڑھتی ہے اور اسی طرح دائرہ رنگت مین ارغوانی ہوتا جاتا ہے۔ دباے
 پر معدوم نہیں ہوتا۔ دالے کے نزدیک والے حصوں مین ہی اجتماع خون پایا جاتا
 ہے۔ اس کی رنگت پہوری ہو جاتی ہے۔ ارغوانی دائرہ جاست مین کم اور رنگت
 مین پھیلا یا زرد ہونے لگتا ہے۔ آخر کار بارہویں یا تیرہویں دن مڑ جہا لے لگتا
 ہے۔ مواد بالکل خشک ہو کر ٹیکے کی جگہ پر سیاہ رنگ کا سخت چھلکا بن جاتا ہے
 اور یہ چھلکا ۲۰ سے ۲۵ دن تک خود بخود گر جاتا ہے۔ اس کے چھلکے کو گرنے
 کے بعد اس جگہ ایک گول سانشیب نمودار ہوتا ہے جو رنگت مین سفید یا ہلکا
 اور نہ حقیقہ چمکے برابر ہوتا ہے۔ بغور دیکھنے سے اس نشیب مین شمار چھوٹے چھوٹے
 نقطے نظر آتے ہیں۔ اگر چہ لایٹکا لگانے کے بعد مذکورہ بالا معاد سقرہ کے بل یا
 بعد واقع ہوا وہ جاست مین بہت بڑھ جاتا۔ درمیان سے دبا ہوا ہوا۔

گرنے کے بعد اس اندال شدہ زخم کی جگہ پوتہائی اچھ سے کم یا صفت اچھ سے زیادہ ہو تو یہ
نتیجہ نکالنا چاہئے کہ ٹیکا درست نہیں لگا۔ اور ٹیکا کے پھر لگانے کی ضرورت ہے
ایسی حالتوں میں مناسب ہے کہ پہلے زخم کے اندال ہوئے کے چند دن بعد ٹیکا عمدہ لگا
سے دوبارہ لگا دین +

عام علامات پہلے دو چار دن بچہ کو ٹیکے کی جگہ پر فراش سی معلوم ہوتی ہے لیکن
ٹیکا لگنے سے پانچویں یا چھ دن بچہ کو خفیت سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور یہ بخار تین
چار دن تک رہتا ہے۔ نبض تیز ہو جاتی ہے۔ پہلے دن سے گیارہویں دن تک
بچہ کی طبیعت گری رہتی ہے اور بچہ سست سا معلوم ہوتا ہے۔ بعض اوقات
اوسے اسہال جاری ہو جاتے ہیں کبھی کبھی (۱) لیکن بہت کم (تمام جسم پر سرخ سو دانے
نکل آتے ہیں۔ گیارہویں دن کے بعد بچہ کی طبیعت درست ہونے لگتی ہے۔ اگر بچہ
کمزور ہے۔ یا لاگ درست نہیں۔ یا ٹیکا لگانے والے لیشتر میلی ہے۔ تو ٹیکا لگانے سے
مفصل ذیل تباہتیں نکل سکتی ہیں (۱) بچہ کے بدن پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔
(۲) کبھی نفل کی گلشیاں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ کبھی ذنبل نفل یعنی پچرالی بھی ہو جاتی
ہے۔ (۳) ٹیکا لگانے والی لاگ اگر خراب ہو۔ یا لیشتر میلا ہو۔ تو بچہ کو کئی جگہ
پر ایک بد صورت سا زخم ہو جاوے گا۔ (۴) اگر لیشتر خراب ہو گا تو بچہ کو سرخ بادہ
یعنی اری سی پیس ہو سکتا ہے۔ (۵) اگر لاگ دینے والے بچے میں آتشک
کے مادے کا خیر ہو گا تو اس بچہ کو پیس کو اس لاگ سے ٹیکا لگایا گیا ہے۔ آتشک
ہو جاوے گی +

ٹیکے کے بعد بچے کی احتیاط اور معمولی طریق علاج۔ اس بارہ کو

بکڑور لاگ
ہین۔
مین۔

ہیں۔ پھر ٹیکا لگایا گیا ہے۔ خدائے برہمن سے بجائے رکھیں۔ کوڑتے و کوٹ وغیرہ
 کی آستینوں کو ٹھوس کٹاواہ ہونا چاہئے۔ یا بغیر آستین کے کوڑتاہینوں
 یا آستینوں کو دھاگے سے فوراً باندھ دیا جائے کہ اس کی باعث
 زخم پر خدائے نہ ہو۔ زخم پر دھبی ہوئی روی کی پٹی سی گڈی دیکر ایک ملل
 کی پٹی ڈھیلی سی باندھ چھوڑیں۔ تاکہ اس جگہ کی حرارت یکساں رہے اور
 اور روی اس کو بیرونی سردی گرمی سے محفوظ رکھے۔ چونکہ کچھ کھلی کے باعث جو
 عموماً زخموں پر ہوتی ہے زخموں کو کھلانا چاہتا ہے۔ اس بات کی احتیاط کریں کہ وہ
 کھلنے نہ پائے۔ کچھ گہرے زخموں پر دھبی ہوئی دھاتی جگہ بہت شخ ہو جاوے
 یا بخار کی شدت سے کچھ بے چین ہو جاوے تو ٹیکا والی جگہ پر عمدہ صنایع کو خالی پانی میں بیگو
 کر کہیں یا دوسری جگہ بالائی لگا دیں اگر شدت بخار کے باعث قبض ہو تو کچھ کوریونڈینی
 گر گریز پودے یا چند قطرات کسٹریل (روغن میدا بخیر) دیوں۔ خشک چھٹکوں کے گرنے
 سے پہلے اگر کھلی زیادہ ہو تو جلا ہوا گھی سر کر کے یا کاربالک آئل یا بورسے سے مال
 لگانا چاہیو۔ اگر زخم میں کسی بے احتیاطی کے باعث ورم ہو جاوے تو حکیم کا ضرور مشورہ
 لینا چاہئے۔

ری وکسی نشین یعنی دوبارہ ٹیکا لگانا۔ جس کو ایک دفعہ ٹیکا لگانے سے
 کارگر ٹھو یا پھر ٹیکا لگے کو کچھ سال ہو گئے ہوں تو ایسے شخص کو دوسری دفعہ
 ٹیکا لگانا چاہئے۔ بعض حکماء کی رائے ہے کہ بچوں کو ہر ایک پانچ یا سات سال کے
 بعد ٹیکا لگادیں۔ اور اس طرح زندگی بھر میں کم سے کم تین دفعہ ٹیکا لگادیں۔ تاکہ
 چھٹک کا بالکل خاتمہ ہی نہ رہے۔ دوسری دفعہ ٹیکا لگانے پر پہلی دفعہ کی نسبت

قدر سے جلن ہوئی۔ اور اگر پہلی دفعہ میکا اچھا لگا ہو تو دوسری دفعہ دانت وغیرہ ہمیں
 بتاتا اور اگر دانت نہ پڑی تو بہت چھوٹا سا رہے گا۔ اور دانت چھوٹے پڑنے کے باعث بون
 یا دوسرے دن کی بچاؤ چھپے دن ہی دھندلا پڑے گا۔

اسے نیل کی سی نشن رکھنے والی لوگ ٹیکے کے فوائد سے بخوبی واقف
 ہو گئی ہیں لیکن خواہ امیر خواہ غریب ان بچہ کی لاگ دوسری بچہ پر ٹیکا لگانے کے لئے اس میں لگاؤ
 سو کہ لاگ دینے والے بچے کو لاگ دیتے وقت، لا حاصل تکلیف ہوتی ہے۔ لاگ دینا پسند نہیں
 کرتے (۲) جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ایک بچہ سو زیادہ سو زیادہ بارہ یا سولہ لڑکوں کو
 چھ لاکھ لاکھ لاکھ لیکن کئی دفعہ کئی شہروں اور کائنات میں پیکر آگ لگنے کی طرح
 پہلے شروع ہوتی ہے۔ اور اس وقت یہی منشا ہوتا ہے کہ جہاں لگ چلا ہو سکے تمام
 بچوں کو جلد سے لاکھ لاکھ لاکھ۔ اس وقت اسے نیل لخت کے ذریعہ ہی سینکڑوں ہزاروں
 لاکھ لاکھ کو ۵-۱۰-۲۰ دنوں کے عرصہ میں کامل طور پر ٹیکا لگا سکتے ہیں لیکن ہیو میں لخت
 کے ذریعہ ایسا ہونا بہت مشکل بلکہ ناممکن ہے (۳) کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ غلطی سے
 ٹیکے کے باعث لاکھ لاکھ کے ذریعہ بے گناہ بچے اور اون کے والدین امراض آتشک۔ ٹیوبر
 کیولوسس اور راری سپیس میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور بعض حکماء کی رو سے کہ موجب
 ویسی نشن کی لاگ پے درپے بچوں کے جھون میں سو گزرنے کے بعد کمزور ہو جاتی ہے
 اور مویشی کی لاگ سے موثر نہیں رہتی۔ اس واسطے ان نقصوں کے دور کرنے کی غرض
 سے ۱۸-۲۰ سال کے عرصہ سے اسے نیل کی سی نشن کا رواج ہوا ہے۔

یعنی گھوڑے بنیس وغیرہ کی لاگ سے ہی ان کو بچوں کو ٹیکا لگایا جاتا ہے +
 مویشی کو ٹیکا لگانے کا طریق جس مویشی کو ٹیکا لگانا منظور ہے اس کی عمر چار

[illegible]

یہ جگہ سیاہی پائی ہے اور پر لاگ نہ جانا چاہئے۔ بال ٹوٹوں اور جاپوں کو اندرونی
 سطح سے بھی مٹا دینا چاہئے۔ بال موندنے کے بعد اور جگہ کو پیپ کی طاقت کے برابر ہلکا
 ٹوشن یا پیپ کی طاقت کے کردار ٹوشن سے صاف کر لیں۔ اور سیاہی پرایت سابقہ شیشی یا
 نمکی میں سوئیٹر پر لاگ لیکر اس طرح صاف مٹا دیں کہ ہوا کی جگہ پر ۸۰ سو ۱۰۰ تک دھکا
 دیا جائے۔ اور ہر ایک دھکا پیکر دوسرے سے قدر سے فاصلہ پر ہے تاکہ اس نے ٹپکنے کے بعد
 آپس میں مل نہ جائیں۔ جہاں تک ممکن ہو پیشی یا لاگ ایسا کر سکیں کہ کسی جگہ پر پیپ
 کی جگہ پر سے معلوم ہوا ہے کہ یہ لاگ پیپ سے پیپ اور ٹین مٹی پر ہونے کے بعد پر
 دھکا دے گا کہ ذرا اور خراب ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف کی ہفت کی ہفت کی ہفت کو ذرا پیشی پر
 عمدہ دانی نکلتی ہیں۔ مگر اس قدر میوین لہٹ کو دستیاب ہونا قدر سے مشکل ہے۔
 اس واسطے پیشی کی ایک طرف میوین لہٹ دھکا دے میں اور دوسری طرف اسے نی
 ل لہٹ۔ اگر میوین لہٹ خالص ہے تو مینسٹ کے ذریعہ پیکر کرنا کافی ہے
 اگر لہٹ گھسرن کے ذریعہ ڈری ہیوٹ کیا گیا ہے تو نصف سے پون اپنی جگہ کو
 سیکری فای کر کے اس جگہ لہٹ مٹی چاہئے۔ سیکری فای کرتے وقت اگر پیکر
 کے مقام سے خون نکل آوے تو لہٹ مٹی سے پیشتر اس خون کو لٹکائیے پیچولا
 کے ذریعہ صاف کر کے سیکری فای جگہ پر اتنا لہٹ ملیں جو تین چار بچوں کے لئے
 کافی ہو۔ اسی طرح کئی جگہ بیکا دھکا کر پیشی کی ٹانگوں کو کھول دیں تاکہ وہ کھڑا ہو جاوے
 بعد ازاں پیشی کے نکلے میں لکڑیوں کا دار لمبی طرز پر بنا کر ڈال دیں تاکہ وہ اپنی جگہ پر
 زبان کے ذریعہ دائروں کو پالاگ والی جگہ کو خراب نہ کر سکے۔ اس کی دھم کو بھی ایک پہلو پر
 اس طریق سے باندھ چھوڑیں کہ گوبہر پیشی کرتے وقت اس کی چھٹین دائروں پر نہ پڑیں۔

بہارِ موسیقی کہہ اسے بہترین جگہ پر کہیں تاکہ اس کے بیٹھنے کے وقت دانوں درانی بگہ
خواب نہ ہو جاوے اگر موسیقی بچہ تو اس کے لفظ ذرا اس کی ہان کا دودھ کافی ہے اور اگر
بچہ بزرگ رہتا ہے تو خود سیر کیا جائے۔ بچہ سمجھتا ہے کہ وہ بچہ ہے اور بزرگوں پر
کبھی بیٹھنے کا ارشاد ہے تو اس جگہ نہ سمجھتی کہ وہ بچہ ہے کہ وہ بچہ ہے کہ وہ بچہ ہے
لیکن یاد رہے اگر ایسی جگہ کسی چھوٹے بچہ کی تو اس کی طبیعت خراب
ہو جائیگی۔ اس کو دھم۔ موندہ وغیرہ کے ذریعہ وہ جانور کی طرح ڈرنا شروع کرے گا
بے اگر یہ ہی حال ہو تو کپڑا باندھو سے نہ باندھنا اچھا۔ بے ٹیکہ لگتی ہے چھوٹے دن کی
شام کو یعنی ہم اس گھنٹہ کے بعد لگ ان کے بچوں کو کھانا کھانے کے لیے تیار ہو جاوے
گئی۔ اگر دوسرے موسیقی کو لگ لگانی ہے تو پانچویں دن یا ۱۰ گھنٹہ کے بعد لگ ایسی جگہ پر
ٹیکہ لگانے سے پیشتر جراح کو درج ہے کہ باؤ ہاتھ اور اوزاروں کو صاف کر کے رکھ دے اور انہیں
کمر بند ٹوکے ہوئے رکھ دے اور ان کو کار باک، ٹوشن سے صاف کرنا چاہیو۔

اگر موسیقی کو ٹیکہ لگ گیا ہے تو ہم گھنٹہ کے بعد شتر کی جگہ کو گرد ایک مربع دائرہ سا
نظر آوے گا جو تیسرے دن بڑبڑاؤ لگا اور جوتو اور پانچویں دن نشتر کی جگہوں پر
کافی کے دانوں کی شکل کے اوپر معلوم ہوں گے۔ اور ان دانوں کے گرد سفید رنگ کا
دائرہ اور اس کے گرد دوسرا ترخ رنگ کا دائرہ نظر آئے گا۔ ان دانوں کی چوٹی نیلہ رنگ کی ہوتی ہے
ترخ ہوتی ہے۔ ساتویں اور آٹھویں دن تک دانے بتدریج بڑھتے رہتے ہیں اور دانوں کی
رطوبت زیادہ ہوتی ہے لیکن آٹھویں دن کی شام یا نوین دن کی صبح کو لکھنے کے گلابو
ہونے کے باعث دانے زردی پائل ہو جاتے ہیں اور ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ دسویں دن
کے بعد دانوں تک پہنچنے لگتی ہیں اور ان کی جگہ پر ایک چھلکا بننا شروع ہوتا ہے جو پانچویں دن

یسوین دن کا سہرا جاتا ہے۔

یہاں سے
نئی نیشن

اگر کوئی وغیرہ کو نہ شہر پر لگا کر سب ہدایت سابقہ کئی کے تھنوں کو لاگ نشتہ پر لیکر بچے کو ٹیکا
اگلا سکتے ہیں۔ یہ نہ ترکیب ایسی آسان ہے کہ میں کسی ذہین کو ذرا ہی تکلیف نہیں
ہوتی کئی در بدر کو بچہ بچہ کھلی بگلی پر سکتی ہے۔ لہٰذا کوں کا انچ بچوں کی لاگ دیکھ کا ڈھاتا
رہتا ہے اور کوئی دیکھ کر قسم کے تعصبات ہی جو ادن کے دہن میں ہوتے ہیں دور ہو جاتے
ہیں۔ پردہ نشین وہی عزت مستورات کو ٹیکا لگوانے کی خاطر گہر سے باہر جانا نہیں
پڑتا۔ چھپک کی بار کو ٹیکا رگی رکھو کے وقت یاد دیگر ضروریات کے وقت ایک ہی دین
میں دو چار مویشیوں پر لاگ تیار ہو کے بعد گاؤں کا گناؤں بلکہ کل شہر ایک دن میں ہی ٹیکا
لگاوا سکتا ہے۔ آپ یہ نہ خیال کریں کہ اسے لی لیکسی نیشن کو ہی نئی ترکیب نکلی
ہے بلکہ اس کا ذکر ہندو شاستروں میں بھی ہے کیونکہ گائے کے تھن سے گوچھک کے
دانے کی لاگ لیا بچہ کو ٹیکا لگانا اور بچہ کا مرض چھپک سے محفوظ رہنا اہل ہندو کی
کتاب المیسوم کنک بلاس گر نقہ میں لکھا ہے۔ (رسالہ چھپک نڈت جہاز ہن جٹا)
دوسرے شہر میں بھیجے گئے لئے لاگ اکٹھا کرنے کا طریق آپ
جانتے ہیں کہ لاگ جب ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانی ہوتی ہے تو لاگ
والے مویشی یا بچہ کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانا نہایت ہی دشوار بلکہ خرچ اور
تکلیف کے باعث عقربہ یا ناممکن ہے اس واسطے درناؤں نے لاگ دوسرے شہر میں لیجانے
یا بھیجنے کے لیے کوئی طریق نکالے ہیں ۴

نالی بکسی
ن کا ہندو
نوں میں

بچے کی لاگ اکٹھا کر نیشن احتیاط اور اس کا طریق۔ اول جس بچے کے
دہن میں لاگ اکٹھی کرنی ضرور ہو تو مناسب کہ حسب ہند سابقہ پہلے اوس کا ملاحظہ کریں۔

اوس کی گردن میں کسی طرح کی گھٹیاں پہلی ہوئی ہنیں ہونی چاہئے یکسر گردن کی گھٹیاں کے پہلا ہوا ہونے سے آتشک کا سخت گھٹان ہوتا ہے۔

بجہ اوس کی مقعد اور اعضا تناسل کا ملاحظہ کریں۔ کل بدن کی جلد۔ مونہ۔ ناک۔ اور آنکھوں۔ اور کانوں کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے۔ تاکہ این میں کسی قسم کی بیماری نہ ہو۔ بچہ اور اوس کے والدین خوب پرورش یافتہ ہونے چاہئے۔ ایسی والدین کے بچے کی لاگ نہ لیوین جس کو اکثر اسقاط ہو جاتا ہو۔ بچے کی عمر چھ ماہ سے کم نہ ہو۔ اور بچہ پہلو ٹا نہ ہو۔ سوائے اس قدر ضرورت کے دوبارہ ٹیکاس شدہ بچے کی لاگ نہ لیوین۔ ساتوین دن کے بعد لاگ اکھٹی نہ کریں۔ دانہ شفاف چمکیلا ہونا چاہئے۔ اور جس دانے کی جڑ میں ورم زیادہ ہو اوس سے لاگ ہنیں یعنی چاہئے۔ دانے کو ہمیشہ لی لی اور سپرٹیکٹ نایف کے ذریعہ کہو لین۔ اور جو لاگ خود بخود نکل آوی وہ اکھٹی کر لین۔ دانے کو ہرگز دبا نا ہنیں چاہئے۔ متعفن اور تلی لاگ کبھی اکھٹی نہ کریں لاگ کو وین گلاس میں اکھٹا کر کے اوس میں تین یا چار گنا مصدغہ گلسرین ملا دیں اور اس لاگ کو شیشے یا کیلڈری ٹیوب میں بہر دیں اگر اس طرح کرنا منظور نہ ہو تو کیلڈری ٹیوب کے اندر اول قدر گلسرین ڈال کر مقدغہ لاگ ڈالیں۔ اور لاگ کے اوپر پٹوری سی او گلسرین ڈال کر ٹیوب کے دونوں سر بند کریں۔ ڈاکٹر گرگ صاحب کے طریقہ کے بموجب دانے کو پٹیرنے کے بغیر ہی لاگ اکھٹی کر سکتے ہیں۔ صاحب موصوف ہدایک پختہ دانے پر خفیف سا قطرہ گلسرین کا ڈال کر دانے کو کسی صاف اور لچری تین دو یا تین منٹ

کے بعد وہی چوڑا سا جگہ سرین کا قطرہ جیسا مدت میں مدت کے ٹپکنے کے یا نہ ٹپکے
 دو گت یا تین گت ہو جاتا ہے۔ اس قطرہ کے خارج ہونے کے بعد دوسرا قطرہ۔ رد
 جیسے سرین کا ڈال کر اور بچوں کو ٹپکا لیا جاسکتا ہے۔
 دوم۔ سولیشی سے لاگ اکٹھا کرنے کے طریق۔ سولیشی کو ٹپکا لگاؤ جس
 چوتھ یا پانچویں دن لاگ اکٹھی کرتے ہیں کیونکہ پیش دان کو دس دن یا ان کے بچوں کو دس دن
 سہی نسبت تین دن پہلے ہی لاگ دینے کے لائق ہو جاتا ہے۔ دسویں یا تیسویں دن
 میں پیپ کا نشان اب تک نہیں ہونا چاہئے۔ اور ان کی جڑوں کے گرد دسویں تا سولیشی کو
 کنگڑے ہی زمین پر لٹا کر اوس کی لاگ والی جگہ کو گرم پانی اور صابن سے دھو دیں تاکہ دوسرا
 جگہ سے میل اور غیرہ صاف ہو جاوے بعد ازاں تیس گرم پانی میں ایک تو لیا کر رکھ دے و انون
 کے مقام پر رکھ دیں تاکہ کوئی باقی ماندہ چیز کا بھی نہ ہو کر اور تیرہ یا دسے اگر جگہ پہلے ہی
 صاف ہے تو اس کی کچھ ضرورت نہیں۔ اب لاگ لیں والا جرح اپنا ہاتھ لگا لیا
 کو پیل کی طاقت کے کروڑوں روشن سے دھو کر لاگ نکالنی شروع کرے اگر بچے موجود
 ہوں تو نشتر پر لاگ لیکر بچوں کا ٹیکہ کرتے جاویں۔ سولیشی کے دانے سو لاگ نکالو
 کے لئے دے کو قدر کو دانا پڑتا ہے۔ شہر برلن میں دانوں کو ایک دھات کی چھپے
 کے ساتھ چیل کر داتھ کے چیلے اور لاگ ایک پیالے میں اکٹھا کر لیتے ہیں اور اس طرح سولیشی
 اور مینی مل لٹ جاتا ہے۔ دانوں کو چیلنے کے بعد اوس جگہ سے جو سیرم سا
 نکلتا ہے اوس کو بھی اکٹھا کر کے لاگ میں ملا دیتے ہیں بعد ازاں اس کو روڈ
 مے ٹی اری ال کو گلاس کے ڈون دستہ میں رکھ کر شیشیوں اور شیشی کی ٹیکوں میں بہر کر جہاں
 بھی چاہیں بھیج سکتے ہیں۔ ٹیکوں اور شیشی کے موندہ پیرافین کے ذریعہ ایسی بند

کمرین کر اون کے اندر ہوا ڈھجاسکی۔ اس طور پر ایک مولیشی سے دو ہزار سے پنج ہزار انسانوں تک ٹیکہ لگ سکتا ہے۔ شہر برلن میں اوسط ۴۰۰۰۰۰۔ انسانوں کو۔ اور میونخ میں ۴۰۰۰۰۔ انسانوں کو ایک کوئی سو ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔ لیکن ہندوستان میں یہ طریق ناموزن جاری نہیں ہوا۔ موسم گرما میں نصف جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اگر لطف کو مدت تک رکھنا منظور ہو۔ تو حسب ہدایت سابقہ اس کو شیشو کے بدن دستہ میں مل کر۔ اور اس میں قدرے گھلے میں ملا کر ٹیوب میں بہرنا چاہیے۔ اور ٹیوب کو سرد جگہ میں رکھنی سے محفوظ رکھنا مناسب ہے۔

(۱) کے پلری گلاس ٹیوب یعنی شیشو کی نہایت باریک نلی میں لاگ کو جمع کر کے بھینچنا۔ گلاس ٹیوب کے ایک سرے کو چھڑے ہوئے دانے پر جہاں بوندیں لاگ کی اکٹھی ہوں لگا دیں۔ اور گلاس ٹیوب کو کھرا کر کہیں۔ اس طرح سے لاگ گلاس ٹیوب میں اوتر آوے گی۔ جس وقت لاگ کے ایک دو قطرے گلاس ٹیوب میں آجاویں۔ تو اس نلی کو الگ کر دیں دانے کے برابر دوسری نلی رکھ دیں۔ اس طرح سے نلیوں میں لاگ بہر کر نلیوں کے سروں کو سپرٹ لیمپ یا چراغ کی آنچ سے گرم کریں۔ تو گلاس کے پھٹنے کے باعث نلیوں کے سوراخ بند ہو جاویں گے۔ کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ لاگ نلی کے اندر خشک ہو جاتی ہے۔ اس واسطے انسانوں سے لاگ کو وایج گلاس یعنی شیشو کے چھوٹے پیلے گلاس میں اکٹھا کر لیتے ہیں۔ اور اس لاگ میں چند قطرات گھلے میں ملا دیجے ہیں تاکہ لاگ خشک نہ ہو جاوے۔ بعد ازاں اس وایج گلاس میں

سے شیشو کی ٹمکیوں میں لاگ ڈال کر ٹمکیوں کے دونوں سرسپرٹ
 پیمپ کی گرمی سے بند کر دیتے ہیں۔ نیکن خیال ہو رہا ہے کہ آئین
 کی گرمی لاگ تک نہ پہنچے۔ کیونکہ گرمی سے لاگ خراب ہو جاوے
 گی۔ اور دماغ نکلا س میں سوا سے شفا دت چمکیں لاگ کے اور
 کوئی چمپیز خون وغیرہ نہ جاوے۔۔۔ ان ٹمکیوں کو روئی وغیرہ کو لگادی
 میں محفوظ کر کے بالاس کی ٹمکی یا ٹمیں کی ٹمکی میں ڈال کر دوسرے
 شہ یا ملک میں بھیج سکتے ہیں +

شیشو کے ٹمکڑوں پر لاگ کا جسم کھینچ کر مایہ کنی دفعہ
 شیشو کی ٹمکیاں دستیاب نہیں ہو سکتیں۔ ایسے وقت ایک
 ایک اسچہ مربع شیشو کے ٹمکڑوں کو خوب صاف کر کے چھپرے
 ہوئے دانے پر جہاں لاگ کی یونڈیں اکٹھی ہوں لگاتے ہیں۔
 چونکہ لاگ لعاب دار ہوتی ہے وہ شیشو کے ٹمکڑے پر چسپاں ہو جاتی ہے
 ایک ٹمکڑہ شیشو پر اس طرح دو تین جگہ پر لاگ کے قطرات لگادیتے
 ہیں اور اس شیشو پر اسکا عجوبی شیشو کا ٹمکڑہ لگا دیتی ہیں تاکہ لاگ ٹمکی
 سے محفوظ رہے۔ شیشو کے دونوں ٹمکڑوں کو اسطریق سے ملاؤ کہ ان کو درمیان ہوا
 نہ رہے اگر ہوا رہی تو لاگ خراب ہو جاوے گی۔ ان دونوں ٹمکڑوں کو دھانگہ میں
 پھپٹ کر خود لیجا سکو نہیں یاد دلاؤ کہ سو پٹے شیشو کے ٹمکڑوں کو ٹمیں کو پتھر میں
 پھپٹ کر بوتل میں روئی کے اندر بند کر کے ڈاک کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں +

کبھی ٹمکڑا کھانا تھی دانت کی سولیوں پر لاگ چڑھا کر استعمال میں لاتے ہیں +

دے ٹمکڑوں

دانت کی
 دیاں

ان کیوں
یہودیوں
اسکی

ان آلیوں۔ لے سن یعنی دیسی ٹیکا اور اس کی خرابیاں۔
ہندوستان کے کئی حصوں میں کئی قوموں کے گورو۔ نکان۔ راول۔ اور کئی دیگر
آدمی چھپک کو اپنے منتر وغیرہ کے ذریعہ۔ کو کچھ کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اور قبی رانہ
گوئہ بہت سی آدمی انگریزی ٹیکا کے حامل ہو گئے ہیں تاہم کئی جاہل قومیں متذکرہ
بالا لوگوں کی تفریقوں کے باعث ابھی تک۔ انگریزی ٹیکے سے متصف ہیں۔ کیونکہ وہ
لوگ اپنی گورو پیروں وغیرہ کی پادشہوں کو نہایت ہی پابند رہتے ہیں۔ اور اس
بیماری کو خواہ ہندو۔ خواہ مسلمان دیوبندی مائیکہ کے پوتے ہیں۔ اور اس طور
سے اس بیماری کی دوا کو دینا فی الحال کر کے پرستش کرنے سے گروہوں کی
چاندی ہوتی ہے۔ دوا بہ سندھ سگر میں پنجاب کے دوسری حصوں کی نسبت
ٹیکے کے بہت سی لوگ مختل ہیں۔ اور ان لوگوں کا یہ بیان سنا گیا کہ ہم ٹیکا
نہیں لگواتے۔ ہمارا گورو پہاگن حیت کے ہنرمین دورہ پر آتا ہے۔ وہ ہمارے بچوں
کو منتر کر سونگھنے کے لئے انوار اور کھانے کے لئے چاول دیگا۔ جس سے بچوں کو چھپک کی مانند
چند ایک دانے نکل آویں گے اور پھر اصل چھپک کی بیماری سے ہمیشہ کے لئے محفوظ
رہیں گے۔ دریافت پر معلوم ہوا کہ اس نسوار اور چند دانے چاولوں کے عوض
میں فی کچھ کے واسطے لوگوں کو کچھ میٹھا اور کم سے کم ایک روپیہ چار دانہ نقد منتر والے کو
نذرانہ دینا پڑتا ہے۔ اور اس کے علاوہ دانوں کے کھل کر مہجانی کے بعد ہر ایک بشر
حسب توفیق کچھ نہ کچھ نذرانہ بھی ان کے لئے رکھ چڑھتا ہے یا ان کو پہنچا دیتا ہے۔
اس نسوار یا چاولوں میں منتر کی تاثیر نہیں ہوتی۔ بلکہ چھپک کے چھکون کو سفوف
کی آمیزش ہوتی ہے اور وہ سفوف ناک اور معدہ کے چھلیوں میں جذب ہو کر

خون میں پہنچتا ہے اور مادہ چھپک کے جوش کپڑے کے باعث متذکرہ بالا دانے جلد پر نمودار ہوتے ہیں اور یہ دانے حقیقت میں چھپک کے ہوتے ہیں +

طریق دوم پنجاب کے کئی ضلعوں میں خاص کر بہاولپور میں قبضہ یخو گٹ کے باہر کی طرف جلد میں استترے یا سوئیوں کے گھبوں کے ذریعہ خفیہ سازخم کر کے منتر کے طرز خم پر کچھ ہل دیتے ہیں اور منتر کرنے کے بعد اپنا معمولی نذرانہ لیکر لڑکے کو یہ دعا دیتے ہیں کہ جا بھگوتی کر کے تجھ کو چھپک کبھی نہ نکلے ۔ معلوم رہے کہ زخم کے اوپر جو چیز ملی رہتی ہے ۔ وہ چھپک کے دانوں کا کھڑنڈ ہوتا ہے اور اس کھڑنڈ کے لٹے سے چھپک کی لاگ بچے کے خون میں جذب ہو جاتی ہے ۔ جس سے اس بچے کو چھپک کے دانے بدن پر نکل آتے ہیں +

سوم کئی راول یا دیسی ٹیکا لگانے والے چھپک کے دانے کے کھڑنڈ کو پانی میں رگڑ کر چھپک کے دانے کی لاگ کو نشتر پر لگا کر بازو کی جلد کے نیچے داخل کر دیتے ہیں ۔ اس طریق سے بھی چھپک بچے کو نکل آتی ہے ۔ اور وہ بچہ چھپک کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے ۔ تنبیہ گو متذکرہ بالا ہر طریق سے چھپک کی بیماری خاص اس بچے کی ذات کے لئے جس پر یہ عمل کئے جاوے کمزور ہوتی ہے ۔ لیکن اس کا مواد پھیل کر دوسرے بچوں کے لئے منہلک پڑتا ہے ۔ گویا یہ عمل ایسے ہیں ۔ کہ بناوٹی طور پر چھپک کو پیدا کرتا ہے ۔ ان طریقوں سے چھپک کی بیماری پھیلی رہتی ہے ۔ اور کئی بار وہ بائی طور پر بھی پھیل جاتی ہے جس سے صمدہ جانین تلف ہوتی ہیں ۔ لیکن انگریزی ٹیکے یعنی ویکسی نے شہ نہ تو بچے کو نقصان ہوتا ہے اور نہ چھپک پھیل سکتی ہے ۔ کیونکہ اس قسم کے ٹیکا لگانے سے جولاگ لگای جاتی ہے وہ چھپک کی نہیں ہوتی اور اس لاگ کے

لگا۔ نے سوچ چیک نہیں لکھتی بلکہ ایک ایسی لاگ جسم میں پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ چھپک
 کے مادہ کے اثر کو زائل کر دیتی ہے اور یقین کامل ہے کہ اگر انگریزی ٹیکا ٹیک ٹیک
 طور پر لگتا رہے۔ تو کچھ مدت کے بعد چھپک کی بیماری رو کو زمین سے نیست نابود
 ہو جاوے لیکن شرط یہ ہے کہ ہر ایک بشر خواہ غریب خواہ امیر اپنا اپنا بچوں
 کو انگریزی ٹیکا لگاوے تاکہ چھپک کی بیماری کا مادہ پیدا ہی نہ ہونے پاوے
 بعض ملکوں اور شہروں میں جہاں تہذیب پھیل گئی ہے لوگوں نے حکماً انگریزی
 ٹیکا لگانے کا قانون جاری کر لیا ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ ہماری دیسی بہائی
 جین کے دروازوں پر بغیر کسی خرچ کے اس قسم کی نعمتیں مفت ملتی ہیں اور
 ان پر ان کی آل اولاد کی صحت اور خوب صورتی کا مدار ہے کچھ قدر نہیں کرتے۔
 مناسب ہے کہ ہر ایک بشر کم بہت باندہ کر چھپک کے رو کو کوئی کوشش کرے جس کا
 سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ خاندانہ تجربہ کار کارکن شہروں اور گالوں کے سب سے
 آدمی اپنا خاندانہ جاہل ہم شہریوں ہم وطنوں کو انگریزی ٹیکا لگوائے کی ترغیب
 دیں۔ ایسی حالت میں جب کہ ٹیکا لگالے والے گالوں کو مفت ٹیکا لگاتے
 پہرتے ہیں تو کیا امیر کیا غریب کسی کو ٹیکا لگالے کی تکلیف نہیں۔ امیر اور سرکرد
 آدمی کو زبانی حساب کتاب فیصلہ نہ کرنا چاہئے۔ اور دیگران رانی صحت اور خود رانی صحت
 کی مثال نہ ہو۔ بلکہ اپنے بچوں کو اپنا ماتحتوں اور غریب ہمایوں کے سامنے پہلو
 ٹیکا لگو کر دوسروں کو ٹیکا لگوانے کی ترغیب یوں تاکہ ادوں کا کہنا یہی کہ اگر ہر ایک
 اگر کسی گہر میں یا پلٹن میں کسی کو چھپک نکل آوے تو چھپک کے مریض کو فوراً
 الگ کرے میں رکھنا چاہئے۔ اور مریض کے مددگار کو بھی تندرست بچوں میں نہ

جہاں چاہیے۔ چھپک کے نمودار ہوئے پر ہی باقی ماندہ کس انسان کو ٹیکہ لگانا چاہیے
خواہ پہلے ان کو ٹیکہ کیا گیا ہو یا نہ۔ معلوم رہے کہ اس مرض کا ہر قسم کا گزرتک
اثر کرتا ہے۔ اور کپڑوں وغیرہ کے ذریعہ بہت دور تک جاتا ہے۔ اور بڑوں
بکس چھپکے وغیرہ کے باعث کپڑوں کے ساتھ رہ سکتا ہے تاکہ بیکار اور ان کو حسب
ہدایت سالبہ پاک و صاف نہ کیا جاسکے۔ ریٹائر کیا گیا شہر یا پسماندہ علاقے
کے بعد اس کے رہنے کے کمرے۔ کپڑوں۔ چارپائی وغیرہ کی چیزیں کو حسب احتیاط
سالبہ رو باقی مرفوض کے روکو کی تدابیر (اصول) کو اپنا چاہیے۔

فی زلس پیچھے شمس

اس کو چھوٹی ماما اور دہریس کہتے ہیں۔ خود تو یہ بیماری بڑے بچوں
نیکان والدین یا نوکروں کی غفلت سے کئی بد نتائج اور قیاسین اس بیماری
کے دورہ میں بچے کو لاحق ہوتی ہیں۔ اور ان قباحتوں کے ظاہر ہونے کے باعث
والدین بچوں کو بھڑکاتے ہیں یہ بھی ایک متعدی بیماری ہے۔ اور عموماً بچپن
میں ہوتی ہے۔ کئی دفعہ چھپک کی طرح اس بیماری کی ویا آگ بگولہ کی طرح
پھیل کر سینکڑوں بچوں کی جانیں تلف کر دیتی ہے۔ چونکہ یہ بیماری متعدی
ہوتی ہے اس واسطے نہایت کہ جب کبھی ایک بچے کو کنبہ میں اس بیماری کی علامت
ظاہر ہوں تو اس کو باقی کے بچوں سے الگ کر لیں۔ اور تندرست بچوں کو اس کے
پاس یا اس کے کمرے میں نہ جانے دیں۔ اگر یہ بیماری کسی ہمسایہ کے گھر میں ہو
تو تا وقت حصول صحت اس گھر کے ساتھ آمد و رفت چھوڑ دیں۔ مختلف طور پر شروع
سوا خیر تک اس بیماری کی علامتیں درج کی جاتی ہیں۔ تاکہ والدین کو اس بیماری

شعبہ

احتیاط

کے آغاز میں ہی آگاہی ہو۔ اور بچے کی شروع ہی سے احتیاط رکھہ سکیں ۔
 علامات چوتھو لگنو کے قریباً آٹھویں دن بعد اس بیماری کی علامات شروع ہوتی
 ہیں۔ بچہ کولرہ کے ساتھ یا تشنج کے ساتھ بخار ہو جاتا ہو۔ بخار گاہے سخت ہی ہو جاتا
 ہے لیکن عموماً دیرپا رہتا ہے۔ بچے کی طبیعت نامساں اور بے آرام رہتی ہے۔ گھاپے
 اور سکورات کے وقت ہڈیاں ہو جاتا ہے لیکن سب سے بڑی بیماری پہچان کی علامت
 یہ ہیں۔ بچے کی آنکھوں کو پانی کا جاری رہنا۔ آنکھیں سرخ۔ آنکھوں میں رگ
 کی شکایت۔ بچے کا ریشمی کی طرف نہ دیکھ سکتا۔ پوٹوں کا سوج جانا۔ اور سرخ ہو جانا
 ناک سے بطن پیدا کرنے والے پانی کی سی رطوبت خارج ہونی۔ بار بار چہنکیں آنی۔ سر
 میں درد کی شکایت۔ آواز ہماری چہاتی پر تناوٹ۔ تیزی تفس۔ کہانسی۔
 چہاتی میں بلغم کا بولنا۔ شروع بخار سے ساتویں دن تک اور عموماً چہتے دن
 اول پیشانی پر گاہے بازوؤں پر بعد ازاں ترتیب وار اوپر سے پیچ کی طرف
 بدن کے دوسرے حصوں کی جلد پر خشخاش کے قد کے سرخ رنگ کے دانے نمودار
 ہوتے ہیں جو ہاتھ لگانے پر سخت محسوس ہوتے ہیں۔ دانے ایک دوسرے
 سے مل کر ہلالی شکل کے دیبے بنا دیتے ہیں۔ ہاتھوں اور چہرے پر دوسرے حصوں
 کی نسبت یہ دانے خوب نمایاں ہوتے ہیں۔ ہر ایک جگہ کے دانے بارگشتہ
 تک بڑھتے رہتے ہیں۔ اور بعد ازاں مرجھانے لگتے ہیں۔ دانوں کو مقامات کو نہایت
 ہی باریک چھلکے اترنے شروع ہوتے ہیں اور بچے کو کچھ کمی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن
 اس بیماری کے دانوں سے کبھی کسی قسم کی رطوبت خارج نہیں ہوتی کبھی کبھی بچہ
 کی سماعت میں ہی فرق آجاتا ہے۔ اس کے بعد بچہ کو کبھی کبھی۔ اولیٰ پچیش۔ اسہال

ذات الریہ۔ ذات الجنیب وغیرہ کی علامات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ چونکہ سب سے دسویں دن تک بچہ کو سپینہ آتا ہے اور بخار اور تھکاپ بھی بخار کے اوٹ رہنے کے بعد لوگ بچہ کو تپلی ٹٹل کے کپڑے پہنا کر ویلوسی ماتا کے اٹھان پر بچہ کی غرض سے لیجاتے ہیں اور ناؤ اٹھان کو باعث اس دن غسل صحت دیدیو ہیں۔ اسی موقع پر بہم ایک بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ اور اس بیماری میں کئی تباہی پیدائیں بچہ کی جان بھری جاتی ہے۔ یہی بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ کہ بچہ کو سرد ہو کر لوگ جینا یا سرد اور گرم پانی سے بے موقع غسل دیتے ہیں اس بیماری کا تھوڑا بہم کے اندر ہی غصنوں پر ورہ کرتا ہے۔ اور جلد کے بدلے اس زہر کو اندر لے کر عضو بدن سے خارج کرتے ہیں جس باعث بچہ کو معمولی پیر وں یا گرد وں کی بیماریاں یا اسہال پیدائیں وغیرہ لائق ہو جاتی ہیں۔ سب سے بیماری احتیاط اس بیماری کی یہ ہے کہ بچہ کو گرم کمرے میں لیٹے پر کپڑوں میں لپیٹ کر کہیں اور اگر موسم سردی کا ہو۔ تو اس کمرہ میں انکھی وغیرہ جادین اور انکھی پر کہہ دیتے ہو پانی کا دیگہ رکھ چھوڑیں تاکہ اس کہہ دیتے ہو پانی کے بغیر سے کمرے کی ہوا میں ملے تو زمین کمرے کو دیکھے وغیرہ سب اس طریق سے بند کر کہیں کہ بچہ کو کسی نظر سرد ہوا نہ لاسکے۔ اور کمرے میں مازی ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو۔ اور اگر اس میں زاید روشنی آتی ہو۔ تو روشند الزان پر کپڑا تھان دینا چاہئے تاکہ روشنی نہ آسکے۔ اور روشند الزان سے ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو۔ کہانے کے لٹو ہلکی غذا دیو ہیں۔ اگر پیاس وغیرہ کی زیادہ شکایت ہو تو اس کو عرق گاؤ زبان۔ لایکوار ایسویا ایسی ٹیٹس شربت زعفران۔ یا چند قطرات پانی کے سیرکہ میں ملا کر دیو ہیں۔ قبض کے واسطے ریونڈ چینی۔ روغن میدا بخیر دیو ہیں۔ اگر کہانسی کی شکایت ہو تو بچہ کی چھاتی اور پشت پر میٹھا تیل اور زعفران کا تیل ہوزن ملا کر اور قدر گرم کر کے مالش کریں۔ اور مالش کرنے کے بعد خشک پتھر کی پوٹھلیاں

گرم کر کے چھائی کو سنیکین۔ تا وقتیکہ کچھ کی جلد پر سوچھلے اور گر گرنے جاوین اور بیماری کی سب علامات دور نہ ہوں۔ تب تک اس کو غسل صحت نہ دینا چاہئے۔ بلکہ پر قسم کی سردی اور سرد ہوا سے بچانا چاہئے۔ اگر کچھ بے چمن ہو یا کھانسی کی شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لین معلوم رہے کہ اس بیماری کا زہر بعض کی نھنوں کہاںسی بلغم اور جلد کے ذریعہ خارج ہوتا ہے اس واسطے ان چیزوں سے نہت ہی پرہیز کرنا چاہئے۔

سل یعنی تپ دق

دیکھو میں آتا ہے کہ فی زمانہ سل کی بیماری سو بہت لوگ عین شباب و جوانی میں مرجھا رہے ہیں یہ بیماری ایسی ہے کہ اگر ایک دفعہ کسی کو اپنی نچوں میں خوب تابو کر لے تو اس کی رہائی ناممکن ہے۔ میت تپ دق جو ان وفات پیر، فلاطون گریماڈیست تدبیر، گو طبی صلاح کے پیرو رہنے سے بیمار کچھ دن آرام کے ساتھ زندگی بسر کرتا ہے لیکن اچانک شفا پانا ناممکن ہے۔ اس بیماری کے کئی ایک باعث ہیں اون میں سے بعض باعث تو تلخ تقدیر ہیں۔ مثلاً افلاس قوت روزگار، رنج و الم وغیرہ۔ اور بعض باعث قابل تدبیر ہیں (۱) یہ بیماری اکثر ۱۶-۲۰ سال کی عمر تک نمودار ہوتی ہے خاص کر کمزور و بڑھاپے والے لڑکوں کو۔ لیکن ضربہ اور توانا آدمی بھی اس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس لئے مناسب ہے کہ اس عمر میں صحت بدلتا کی طرف بہت خیال رکھا جاوے اور خفیف سی کھانسی و بخار کی بھی شروع ہی سے کافی تدبیر کرنی چاہئے۔ نیم حکیم غفرہ جان کی مثال ہمیشہ یاد رکھیں۔ اس کی تدبیر شروع ہی سے دیر ہدایت کسی کامل حکیم کے کرنی چاہئے۔

(۲) اس بیماری کے شروع میں بیمار اکثر ایک قسم کی بدبضی میں گرفتار ہوتا ہے۔ اور بدبضی کے باعث اس کی اشتہا بالکل جاتی رہتی ہے۔ شرش و کار آئے ہیں۔

اور عارضہ کے بگڑنے سے طاقت ٹرائیل ہوتی ہے اور یا کمزور ہو کر کہانی اور بیمار میں
 متبطل ہوتا ہے۔ اس واسطے اس بے معنی کا شروع ہی سے نہ نکال کر نامہ سب سے تاکہ طاقت
 زایل نہ ہوئے پاوے۔ (۳۰) سلول والدین کے بچوں کو اکثر سبیل ہو جاتی ہے اور
 سلول والدین کے بچے کمزور و نحیف ایدان ہوتے ہیں اور ان کی پرورش میں والدین
 کو سب سے کوشش اور احتیاط لازم ہے۔ اس بچوں کو دودھ بھی نہیں دے سکتے۔ اور وہی وغیرہ
 بچہ خود کھانے پینے کو دینا پڑتا ہے۔ سردی تو نہ پڑا چاہئے۔ اور ہر موسم میں خاص کر
 رات کو وقت میں غذا میں بگڑنے سے بچنا۔ تاکہ ان کی ہڈیوں میں جو نام کر سکتے
 اور ان کو اپنے بدن میں ذخیرہ کر سکیں۔ اور ہر پرورش کا کام کر لینے کو پڑتا ہے۔
 (۳۱) نزدیکی و شہوان میں اشتداد کرنا۔ اہل اسلام میں رواج ہے کہ نہ نازیر
 اور نسل کا ایک بیٹا باری یا عورت سے۔ (۳۲) اہل ہندو میں "بغیر سستی کی نسلوی
 کرنا اور اس کی باعث والدین کو کمزور ہو کر دیگر نسلوں میں قیامتوں کے پیدا کرنے کے علاوہ
 سستی کا ایک بیٹا باری یا عورت سے ہے۔ بچے چھوٹی عمر میں کئی قسم کی نرسوں
 کے باعث دنیاوی لہو لہجہ میں پڑ جاتے ہیں اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس کمزوری
 کی حالت میں معاش کا فکر و تدبیر ہو جانے سے وہ خود اس بیماری میں گرفتار ہوتے
 ہیں اور ان کے کمزور اور سلول ہونے کے باعث ان کی اولاد بھی کمزور ہوتی ہے۔
 اور سلول ہونے کا زیادہ احتمال رکھتی ہے۔ (۳۳) سب سے بڑی باعث تنگ
 و تار یک مکانوں میں رہنا متعفن ہوا کا سونگھنا اور ورزش نہ کرنا ہے۔ متعفن ہوا
 سپیرون میں جا کر ایک قسم کی خراش پیدا کر کے اس مادہ کو جو پہلے ہی سے موجود ہوتا
 ہے زیادہ چمکاتی ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ فٹرون کے محرک یا کلرک اس بیماری

مین مبتلا ہوتے ہیں۔ دن بھر بچا رہے کرسی پر بیٹھے سر جھکا کر چھاتی پر پوچھ ڈالے
 کام کرتے رہتے ہیں شام کو فرصت ہوئی تو گھر کو چلے گئے۔ ورزش و خوشی کا نام ہی
 نہیں۔ کہا لے کر لے وہ ہی معمولی کہانا اور دفتر کے علاوہ دن کا باقی ماندہ حصہ
 تنگ و تاریک سیٹے مکانوں میں بسر کرتے ہیں۔ (۷) ہمیشہ بعض پیشے ایسے ہیں
 کہ ان کے کرنیوالے سردی وغیرہ کے لگنے سے ہوا کے متعفن ہونے سے یا ہوا کے ذریعہ
 غیر معمولی پتھروں کے پھیلنے سے بیمار ہونے سے سرفہ و سل کی بیماری میں
 مبتلا ہوجاتے ہیں۔ مثلاً وینڈیا یعنی انداز (قلعی گر۔ سنگ تراش۔ دیگر۔ وغیرہ۔
 یہ بات عام مشہور ہے کہ دینچ کی فکر کم ہوتی ہے اور اکثر ہنیا درمہ لینے کو تہہ مخمر کی
 بیماری سے مرنا ہے کیونکہ رومی کے باریک ریشہ منتقس کے ذریعہ پیپروں میں جاکر تراش
 پیدا کرتے ہیں اور ان کو زخمی کر دیتے ہیں۔ (۸) کئی قسم کی عادتیں انسان کو سل
 کی طرف راغب کرتی ہیں۔ مثلاً ایک جگہ پر بیٹھ رہنا۔ ورزش نہ کرنا۔ مباشرت
 جاتی وغیرہ۔ (۹) مرطوب آب و ہوا۔ اور مرطوب جگہ پر رہنا۔ سے بھی مرض سل
 ہوسکتا ہے۔ (۱۰) فکر۔ خشم۔ کثرت مطالعہ بھی سل کے بڑی بیماری باعث ہیں۔
 (۱۱) سیمٹ کرنے والی بیماریوں کے بدترابج میں سے سل بھی ایک بدنتیجہ ہے۔
 مثلاً خسرہ۔ کالی کھانسی۔ حقیقتہً کھانسی۔ ذیابیطوس وغیرہ۔ (۱۲) چھوٹ
 انگیرہ سی سکمار سے تھوڑے ہی عرصہ میں اس بیماری کو متعدی لگتا ہے۔ لیکن ہندو
 میں یہ ایک عام شہرہ ور ہے کہ سل کی بیماری متعدی ہے۔ یہاں تک کہ
 ہندوؤں میں سلول اور بدقوق کو جلاتے وقت کسی نزدیکی رشتہ دار کو چٹا کے نزدیک
 اور اس کو لگائے تو بھی منع کیا ہے۔ سلول کے بلغم کو انجروں کو سونگھنا یا ایک لیٹر پر سونے یا

کسی اور طرح سے اس کے تنفس کی ہوا کے سونگھنے سے تندرست کو سہل ہو سکتا ہے جو ہوا
 کہہ سکتے ہیں تو کیا یہی ذکر ہے۔ مثلاً بچہ جن حالت میں بیماری کو متعدی ہونے کے لحاظ
 سے اکثر مار گئی تھی اس کا سبب مسلول ایسا نہ ہو کہ اس کا امتحان کرنے سے متنبہ رہے۔ اس کا
 بیان ہے کہ ایسا مریض کو ملاحظہ کرتے رہتے اور اس کی سرکامات تنفس کے ذریعہ جیکے بہت
 مرض ہو سکتا ہے۔ اس بیماری کا خاص باعث ڈاکٹر وائلز جو برکلی کے لیسنس کی کمر
 دریافت کیا ہے جو حرکات تنفس کے ذریعہ تندرست انسان کے آلات تنفس میں
 جا کر جگہ پکڑتا ہے اور وہاں پر کثرت پیدا ہو کر سہل کی مختلف علامتوں کا باعث ہوتا
 علما جہ باعث ہوا تھا ہے۔ یہاں پر اس بیماری کو روکنا اور دور کرنے کی غرض سے باعث کے
 دور کرنے کی کوششیں کرنی چاہئے۔ مثلاً اگر بیماری عفو نہ کے باعث ہے تو مہیا کو
 بخوبی محفوظ رکھنا چاہئے۔ یا اگر بیماری کسی خاص پیشہ مثلاً ننگ تراشی وغیرہ
 کے باعث ہے تو ایسا پیشہ بھائی کھٹ چھوڑ دینا لازم ہے۔ مریض کو ایسا کپڑا پہننا چاہئے
 جس سے اس کا بدن سیر دلی گرمی و سردی سے محفوظ رہے اور پسینہ بخوبی آتا رہے۔
 عمل۔ خاص کے کپڑے مسلول کے لئے ضرہیں۔ جلد کے نزدیک اس کو ہمیشہ فراہم
 یا موٹا دیسی کپڑا پہننا چاہئے۔ مسلول کی رہائش خوب ہوا دار مکان میں ہونی چاہئے
 مسلول کے کمرے میں اگر ممکن ہو تو تندرست انسان کو نہ سونا چاہئے۔ مسلول اپنی
 بلغم و تھوک وغیرہ کو پیکدان یا پیالہ میں تھو کے۔ پیکدان میں کوئی دافع عفونت
 دوا ای ڈالنی چاہئے۔ اگر کوئی دوا ہی ہی غربت کے باعث میسر نہ ہو سکے تو پیکدان
 میں نشی ڈالنی چاہئے۔ مسلول کا دیواروں پر تھوکن تندرست کے واسطے سخت مضر
 ہے کہ یہ تھوک اس کی تھوک اور بلغم کے بخروں کے سونگھنے سے تندرست انسان

اس بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ مسلول کو ہر روز صبح و شام گاڑی مین - پیدل - یا اگر طاقت ہو تو زمین سواری پر ہوا خوری کے لٹو کھٹکے میدان - دریا - یا سمندر کے کنارے پر جانا چاہئے۔ گرم خشک آب ہوا کی نسبت مسلول کو پہاڑ کی تراب و ہوا عمدہ تھوکتی ہے۔ غذا ایسی مریض کی مقوی - محرب - نفیس - زود ہضم ہونی چاہئے۔ گہی - کہن - دودھ - بالائی - کی قسم کی چیزیں بشرطیکہ ہضم ہو سکیں خوب کہانی چائین - ایسے مریضوں کو تازہ کہن باو ام مصری کے ہمراہ صبح کے وقت سفید پڑتا ہے۔ لیکن بدھنی کا بھی خیال کریں۔ تاکہ معدہ کی گرائی کے باعث اسہال جاری نہ ہو پڑیں۔ گدھی - گھوڑی - بکری کا دودھ مسلول کے لئے دیگر جانوروں کے دودھ سے افضل ہے۔ بدن پر بادام روشن - گہی - یا مسک کی مالش کرانا چاہئے۔ تازے پانی یا شیر گرم پانی سے اگر مسلول غسل کر ليوے تو کچھ ہرج نہیں۔ بشرطیکہ اوس کو بخار یا غایت درجہ کی کمزوری نہ ہو۔ ہوا دار جگہ میں نہانا مسلول کے لئے مضرت ہے۔ نہانے کے بعد مریض کو اپنے بدن کو کھردرے کپڑے سے اچھی طرح پونچھو اور خشک کر سٹے۔ دریا یا سمندر کے پانی سے نہانا بہتر ہے۔ اگر اخلاص کے باعث اس قسم کا پانی دستیاب نہ ہو سکے تو ایک گھڑی پانی میں نصف چمچ سوڈا اور نصف چمچ نمک ملا کر اور پانی کو شیر گرم کر کے غسل کرنا چاہئے۔ مریض کو ہر قسم کی بے اعتدالی سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ اس بیماری کا مناسب علاج طب کی کتابوں میں درج ہے۔ اسنو بیان درج نہیں کیا جاتا +

طای فایڈ فیور

ایک قسم کا محرقہ تب ہو جو عموماً مایہ - معتدک - برابر رہتا ہے۔ یہاں اس بیماری

مین مبتلا ہونے پر پہلے چند یوم اس بخار کی کچھ پروا نہیں کرتا۔ کچھ دن بعد مریض
 کو اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بخار بھی متعدی ہے۔ اس بیماری میں مبتلا بیمار
 کی زہر کے دودھ۔ پانی وغیرہ چیزوں کے ذریعہ تندرست انسان کے جسم کے اندر
 جانے سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ اس قسم کے بخار واسطہ بیمار کے بول، اجڑا کوبڑا انتہائی
 سے کنوئین کے نزدیک پہنکنی سواون کے اجزاء، پانی وغیرہ کے ساتھ مل کر تندرست
 انسان پر اثر کرتے ہیں۔ اس بیماری کو روکنا کی غرض سے بیمار کو ہمیشہ علیحدہ
 رکھیں اور اس کو عام پانی نہ پین بول و برا نہ کرنے کی اجازت نہ دیں۔ بیمار کو علیحدہ
 گھلون میں بول و برا نہ کرنا چاہیو۔ ایسے گھلون میں خشک مٹی۔ کھاسی مٹی۔ کاربائیڈائیڈ
 فی نائل کرڈروشن وغیرہ دافع عفونت چیزیں پڑی ہوں اور رفع حاجت کے بعد
 ان غلاتنوں کو زمین میں کنوئین وغیرہ سے دور کئی فٹ گھیرا دیا، یا جلا دینا چاہیو
 تاکہ دوس کے یزوں کو کسی چیز کے ساتھ مل کر تندرست انسان پر اثر کرنے کا موقع نہ ملے
 اس قسم کا بخار متعفن موریوں اور پانیخا نجات وغیرہ کی عفونت اور انجروں کو سونگھنے
 سے پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کو گھروں کی موریوں اور پانیخا نجات کو متعفن ہو جانے
 کا موقع نہ دیں۔ بیمار کے کپڑوں کو حسب ہدایت سابقہ صاف نہ کرنا چاہیو۔ اور دیگر
 متعدی بیماریوں کے روکنے کے پہلے جو ہدایات دی گئی ہیں ان کا پورے سے پابندی رکھنا
 چاہیو۔ تاکہ اس بخار کو پھیلنے کا موقع نہ ملے۔ اس قسم کے بخار کو میعاد متعمرہ سے پہلے
 رفع کرنا ناممکن ہے۔ مرض کے دورہ میں مریض کو میسرل الیڈ اور دیگر ریاست کوئی چیزیں
 غذا کا بہت خیال رکھیں۔ جو ہمیشہ نرم اور زود ہضم ہو۔ چونکہ اس قسم کے بخار کے دورہ
 میں اسٹریپٹو ککس میں زخم ہو جاتے ہیں۔ اس واسطے سخت اور نفیصل غذا نہ دیوین بلکہ

بخار کے دفع ہو جانے کے چند دن بعد میں اس قسم کی غذا نہ دینی چاہئے +

اربی سپس یعنی شرح بادہ

شرح بادہ میں بخار اور دم کا ہونا لازمی ہے۔ اکثر یہ بیماری زخم۔ خراش وغیرہ کی جگہ پر عاید ہوتی ہے۔ لیکن کبھی کبھی بغیر زخم کے ہی اس کا دورہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اس کو آدی اوپے تھک کہتے ہیں۔ بیمار کی تمام ماضیہ پر بہت سوچنی پڑتی ہے اور بہت سنجہ ہوتی ہے۔ دم اور سرخی کے باعث جلد پر جلن۔ خراش اور سرلے درجہ کی تناوش معلوم ہوتی ہے۔ بیمار کو سخت بخار کی دیگر علامات موجود ہوتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ بیماری شفا خانہ کے مہرچیکل وارڈ میں ٹنگی جگہ۔ خراب ہوا۔ اور باقاعدہ صفائی کے موجود نہ ہونے کے باعث بیماروں کو لاحق ہو جاتی ہے۔ کمزوری وغیرہ دیگر قسم کو اندرونی باعثوں کے علاوہ اس قسم کی بیماری کو خاص باعث یہ ہیں۔ زخم کو میلارکھنا۔ پیٹھ اور دم وغیرہ کا ٹیک صاف نہ ہونا۔ بیمار کو تنگ کمروں میں بند رکھنا۔ بیماروں کا تنگ جگہ میں ہجوم ہونا۔ یا کسی دیگر باعث سے کسی قسم کی عفونت کا زخم پر پھونپنا۔ اسلئے زخمیوں کو ہمیشہ کھلے ہوا دار۔ مقفٰا خوب روشن کمروں میں رکھنا چاہئے۔ اپنے مکان میں سردی وغیرہ یا دیگر چھت کے لحاظ سے زخمیوں کو تنگ و ملاوٹ میں جس جگہ کہ تندرست انسان دن بھر بیٹھا بیٹھا بدلو کے مارے گہرا جاتا ہے رکھنے کی جو رسم ہے وہ ایسے زخمیوں کے واسطے سخت مفید ہے۔ اس قسم کے دم کے تحلیل کرنے کے لئے جو کون وغیرہ کا لگانا بھی۔ لیض کو مفید پڑتا ہے۔ کیونکہ ایک تو بیماری کے باعث خود اس کی طبیعت کمزور ہوتی ہے۔ دوم اس کے بدن سے کسی طریق سے خون لینے پر طبیعت بدرجہ غایت کمزور پڑتی ہے اور طبیعت بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ تحلیل دم کے لئے دم کی جگہ پر

متواتر حکم کر کرنی چاہئے۔ دن میں کئی مرتبہ گرم گرم پوٹس باندھیں اگر ہاتھ یا پاؤں وغیرہ
 پر اس قسم کا درم ہو تو اس کو گنٹھن گرم پانی میں یکہین۔ بیمار کو مقویات از قسم
 کوئین و فولاد اور اویات تقضی خون از قسم کلورٹ آف پوٹاش وغیرہ دیوین۔
 زخم کو دافع عفونت اور دیاستھو صاف کرین۔ مریض کی غذا ہمیشہ مقوی ہونی چاہئے
 مثلاً دودھ۔ گہی۔ گوشت۔ انا سے۔ مریض کو تندرست انسانوں یا دیگر زخمیوں
 سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ اس کی صحت کے بعد اس کے کمرہ پر کی ازس نو اسپائی یا
 سفیدی کرانی چاہئے۔ اس کی بوسیدہ پٹیوں اور دیگر چیزوں کو جلا دینا چاہئے تاکہ اس
 بیماری کے زہر کو پہلے اور تندرست انسانوں پر اثر کرنے کا موقع نہ ملے۔ اسفنج وغیرہ
 سے اس قسم کے مریضوں کے زخموں کا صاف کرنا قرین مصلحت نہیں کیونکہ اسفنج کے
 مساموں کے ذریعہ اس کا زہر دوسرے مریضوں پر پہنچ کر یہ بیماری پیدا کرتا
 ہے۔ اسلجو اسفنج کے بدلے زخم کو صاف کر کے لٹری صاف کپڑے کا ٹکڑی یا نرم
 سن استعمال میں لاوین۔ اور ہتھ اکر کے بعد ان چیزوں کو جلاوین۔ یا زمین
 میں دفن کردین +

ٹوسٹری یعنی ریچش (ڈائیریا یعنی اسہال)

سوئم گنہ میں اکثر یہ بیماریاں نہان کو دیتی کرتی ہیں گو متعدی نہیں ہوتیں تاہم مریض
 جب تک زہر ہو جاتا ہے اور اگر ان بیماریوں کا پورے غور سے نہ لکھا جاوے تو عموماً گنہ
 پڑتی ہیں۔ اسہال اور ریچش سے عموماً ہر ایک شخص واقف ہے لیکن یہ ریچش میں دوسرے
 کے ساتھ یا بھلا پاک و ختم آئینہ کا ہے۔ ہر کوئی اسے سمجھتا ہے کہ اسے ہتھ
 اور زہر کے وقت اور زہر نہ لگا دے تو ناچار یہ زہر کو غصہ سے لے کر دیا جائے گا

لیکن اسہال کی بیماری میں خون وغیرہ نہیں آتا اور اجابت پیلی رنگت میں بایل بہ زردی یا سفید ہوتی ہے۔ ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سواگاہ ہونا چاہئے۔
 ان بیماریوں کے باعث یہ ہیں۔ خراب متغفن بوسیدہ اور گرم پانی کا پینا۔ (۲) متغفن
 سواریوں۔ پائینا لون۔ یا بدر روکی ہو کا سونگہنا۔ کسی باعث انہوہ وغیرہ کا اکٹھا ہونا۔
 (۳) پچش والے مریض کی اجابت کے انجھون کا کسی طریق سے انسان کے اندر پہنچنا۔
 (۴) خراب غذا کا کھانا۔ یا عمدی غذا کا بافراط کھانا۔ (۵) گرم سر ہونا۔ خاص کر ورزش
 کے بعد یا دھوپ میں سو آ کر قلعی یا برف وغیرہ کا کھانا۔ (۶) بارش وغیرہ میں بیگنا۔ (۷)
 لے لے رہا ہوا۔ (۸) بوسیدہ یا بہت ہی پختہ یا کچے پہلوں کا کھانا۔ عمدہ سبزی کا افراط
 سے کھانا۔ ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر مذکورہ بالا باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ پیٹ پکڑ
 کمر بند۔ صاف۔ یا دھوتی۔ خاص کر موسم برسات میں باندھنی چاہئے۔ تاکہ پیٹ کی حرارت
 حد اعتدال پر رہے +

پیواریہ فیور۔ سود کی بخار

اس قسم کا بخار زچہ کو بعد وضع حمل ہوا کرتا ہے اور اکثر ٹھلک پڑتا ہے۔ اس بخار میں
 زچہ کو رحم یا اوس کے گرد لونج میں عموماً ورم ہو جاتا ہے۔ اور اوس ورم کے باعث رحم
 کی رگوں میں سواد کے جذب ہونے اور رحم سے آلائش کے رتی سے خارج ہونے کی باعث
 مریضہ کو سخت بخار۔ درد شکم۔ نفخ۔ اسہال۔ ہڈیاں۔ وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔
 زخمیوں کے بد سے میں پہلے بیان کیا گیا ہے کہ مریض کو کھلے ہوا دار کمروں میں رکھنا ضروری
 ہے۔ تنگ و تاریک بوسیدہ کمروں میں رکھنے سے ان کے زخموں میں پیپ پڑے یا
 شرج بادہ ہونے یا کسی دیگر طریق سے زخم کے بگڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ معلوم رہے کہ زچہ کے

رحم میں ہی آنول کے علیحدہ ہونے پر ایک بڑا بیماری زخم ہوتا ہے۔ اسکو زچہ کوٹنا جس کرسود
کی بخار والی عورت کو تازہ نفیس ہوا کی دیگر ضروریات کی اہمیت کم ضرورت معلوم نہیں ہوتی۔
اپنے ملک میں زچہ کوٹنگ وٹاریا ایک مکان میں کچن یا بند کر لے اور وضع حمل کے وقت بوسیدہ
سیلے کھیلے کپڑوں کے استعمال میں لے لے کی اور آنول کو مرقد کے بستر کے کونڑیک ہی
اوسے کرے میں جادو وغیرہ کا تعصب اور دایچو کی جو رسم ہے یہ سخت مفید محنت ہے لیکن زچہ
کے پاس پٹر آدمی یا تہرانی کو نہ جانے دینچ کی جو رسم ہے یہ بہت مناسب معلوم ہوتی ہے۔
کیونکہ کئی قسم کی چھت کے زچہ پر پونچھو اس کو اس قسم کا بخار ہو سکتا ہے۔ حکیم یا دایہ کو
بھی اس قسم کے بیمار کے پاس نہ ہو کہ کپڑے بدلے بغیر کسی دوسرے بند بست زچہ کے پاس جانا
مناسب نہیں۔ اور زچہ کو امتحان کرتے وقت اپنی ہاتھوں کو ہمیشہ کروڑو لوشن یا کار بالک لوشن
وغیرہ دافع عفونت ادویات سے دھو لینا چاہئے۔ حتیٰ مکان ڈاکٹر کو پوسٹ مارٹم کے بعد زچہ کا لحاظ
جنین کرنا چاہئے۔ اگر اس کے سوا پیشین میں کوئی دیگر ڈاکٹر نہ ہو اور یہ دونوں کام پلے درپلے آ
پڑیں تو حکیم کو چاہئے کہ اس کے ہاتھ وغیرہ کروڑو لوشن سے دھو کر اور ناخن تراش کر نئے کپڑے پہنے
اور بعد ازاں زچہ کا ملاحظہ کرے۔ دایہ اور حکیم کو چاہئے کہ زچہ کو مدد دیتے وقت یا امتحان کرتے
وقت ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو کروڑو لوشن یا کار بالک لوشن سے دھو لیوے۔ اور اس مطلب کے
لئے یہ چیزیں زچہ کے پاس ہر وقت توکل یا گملون میں تیار موجود رہنی چاہئے۔

رسی جس ٹریشن

رسی جس ٹریشن یعنی پیدائش اور اموات کے حساب کتاب کی ضرورت یہاں تک اس کتاب میں امن و امان کے ساتھ زندگی بسر گئے۔ بیماری سوجھنے اور دوائی بیماریوں کو روکنے کے قاعدے بتائے گئے ہیں۔ لیکن ان قواعدوں کے کار کر ہونے یا نہ ہونے کے ثبوت کرنے کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ موت اور پیدائش کا حساب و کتاب رکھا جاوے۔ کیونکہ حساب کتاب کے رکھنے کے بغیر یہ کہنا ناممکن ہے کہ حفظانِ صحت کے قواعدوں کے پابند رہنے سے کتنا زیادہ موت کم ہو گئی ہے یا نہیں۔ لوگوں کی عمر کی حوالہ زیادہ ہوئی ہے یا نہیں۔ اس میں یہی خانگی اخراجات کا شمار ہے۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ اپنی آمدنی اور خرچ سے ہر وقت آگاہ ہوں اور فضول خرچ نہوں تو یہ بات ضروری ہے کہ اپنی آمدنی اور خرچ کا حساب و کتاب رکھیں۔ جب تک آپ اپنی خرچ اور آمدنی کا حساب کتاب نہ رکھیں گے یہ نہ بتا سکیں گے کہ کسی خاص مہینے میں آپ کی آمدنی کیا ہوئی اور خرچ کیا ہوا۔ فضول اور واجب خرچ کا تو ذکر ہی نہیں۔

- (۲) اس طرح موت اور پیدائش کا حساب نہ رکھنے سے یہ بتانا ناممکن ہے کہ کس ماہ میں تعدادِ اموات زیادہ ہوئی اور کس ماہ میں پیدائش زیادہ ہوئی۔
- (۳) بغیر اس کتاب کے یہ بات بتانی ہی مشکل ہوگی کہ کس گمان یا قصبہ میں پیدائش یا اموات زیادہ ہوئیں۔ جب تک یہ معلوم نہو تب تک قواعدِ حفظانِ صحت کے قایل نہوں گے۔ اور دل میں یہ خیال کریں گے کہ یہ قاعدے جو بتائے گئے ہیں سب بناوٹی ہیں۔ جیسا کہ اکثر جہل کی زبان سے سننے میں آتا ہے۔
- (۴) فرض کیا کہ ان میں سے چند ایک کے آپ پابند رہے اور بعض امور کی

طرف توجہ بھی نہ کی۔ تو یہی بغیر پیدائش یا اور اموات کے حساب و کتاب رکھنے کے یہہ معلوم نہیں ہو سکتا کہ چند ایک قواعد حفظانِ صحت کے پابند رہنے سے اموات کی یہی کچھ کمی ہوئی ہے کہ نہیں۔

(۵) فرض کرو کہ کسی جگہ کے لوگ قواعدِ حفظانِ صحت کے پابند نہیں۔ اور اس جگہ کی آبادی کھانوں کے باعث تھوڑی ہے یا وہ جگہ چھوٹا سا قصبہ ہے اور زمین و مکان دو چار آدمی مرجاتے ہیں۔ آپ حساب و کتاب رکھنے کے علاوہ کسی دیگر طریق سے نہ بتا سکیں گے کہ سرے والوں کی اوسط عمر کتنی تھی۔ یا نئی ہزار کتنی اجوات ہوئیں۔

(۶) ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اوسط تعداد اموات کا دو شہر کے باشندوں کی عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اموات کے ساتھ اس قسم کا حساب و کتاب رکھنے کے بغیر مقابلہ نہیں کر سکتے۔ فرض کیا کسی دو شہروں کے باشندوں نے اس قسم کا حساب و کتاب رکھا ہے اور ایک دو سال کے بعد اس حساب و کتاب کو ایک دوسرے کے ساتھ مقابلہ کرنے سے معلوم ہوا کہ ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر کم اور اموات زیادہ اور تعداد پیدائش کم تو ممکن نہیں کہ اس شہر کے باشندوں کے دل میں جس جگہ تعدادِ اموات زیادہ اور تعدادِ پیدائش کم ہے یہ خیال نہ گذرے کہ اون کے شہر میں باشندوں کی عمر کے کم ہونے۔ موت کے زیادہ ہونے۔ اور پیدائش کے کم ہونے کا کیا باعث ہے جب اون کے دل میں یہ عمیق پیدائش تو اپنے طریقِ رایش آب و خورد اور دیگر قہاحتوں کی طرف ضرور متوجہ ہوں گے۔ (۷) فرض کیا کہ ایک کھانوں میں شیکانگ

اور دوسرے گلاؤں میں ہمیں لگایا گیا۔ اور سال کی اموات کے نقشہ کے ملاحظہ پر معلوم ہوا ہے کہ جس گلائو میں ٹیکا لگایا گیا تھا۔ اس گلائو میں چھپک کی بیماری سب کو ہی نہیں مراد اور جس گلائو میں ٹیکا نہیں لگایا گیا۔ اس گلائو میں چھپک کے باعث بہت اموات ہوئیں۔ پس صرف اموات اور پیدائش کے حساب و کتاب کہیں سے ہی ٹیکا لگانے کے فوائد صاف طور پر ظاہر ہوں گے اور آپ قایل ہو جائیں گے۔ کہ حقیقت میں ٹیکا لگانے سے چھپک روک جاتی ہے۔ اور دوسرے سال اس گلائو میں جہاں چھپک سے اموات ہوئیں ٹیکا لگوانا جاری کر دیں گے۔ اگر اس قسم کے جب ٹمر نہ رکھتے تو موت کے باعث معلوم ہونے تو درکنار۔ آپ کو سال کے بعد دونوں جگہوں کی کٹل تعداد اموانہ ہی معلوم نہیں ہو سکتی۔ جب یہ بھی نہ معلوم ہوا تو آپ کیونکر نتیجہ نکال سکیں گے کہ قوانین حفظان صحت کے پابند رہنے سے آپ کو کھان تک فائدہ پہنچا ہے۔

(۸) جب صرف نقشہ کا ملاحظہ کرنے سے آپ کو معلوم ہو گیا کہ کسی خاص شعبہ میں تعداد اموات بہت تھی اس وقت آپ کے دل میں ضرور خیال آوے گا کہ اس کا باعث دریافت کیا جاوے۔ باعث معلوم ہونے پر آپ اس باعث کے دور کرنے کی کوشش کریں گے۔ مثلاً موت کے رجحان ملاحظہ کرنے پر آپ کو معلوم ہوا کہ کسی جگہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے بہت مرتے ہیں تو اس سے ضروریہ نتیجہ نکالیں گے کہ اس جگہ کے لوگوں کی خورد و نوش میں ضرور کچھ خرابیاں ہیں۔ جب اتنا معلوم ہو گیا کہ ہمارے پینے کی چیزوں میں خرابیاں ہیں تو ان کی اصلاح کے لئے کوشش کریں گے۔ اگر حساب نہ کرتے تو آپ کیونکر کہہ سکتے

خواندہ آدمی کو چوکیدار بنانا چاہیو۔ تاکہ وہ موت اور پیدائش کی خبر لکھ ہی خود اپنی رجسٹر میں درج کر لیں۔ جیسا موت کے رجسٹر کنوینشنی بیماری رجسٹر کے باعث معلوم ہو سکتی ہیں۔ ویسا ہی پیدائش کے رجسٹر کنوینشنی وسط پیدائش کا حال ہی معلوم ہو سکتا ہے۔ چونکہ پیدائش خوشحالی پر منحصر ہوتی ہے اس واسطے جس شہر کی وسط پیدائش کم ہوگی تو نتیجہ نکال سکیں گے۔ کہ اس وجہ کہہ کی رعایا خوشحال نہیں ہے اور اس کو خوشحال کنوینشن کی تدابیر سوچی جائیں گی۔ اس واسطے پیدائش کی رپورٹ کرنے میں بھی کسی قسم کا توقف نہ چاہئے۔ محروں کو پیدائش اور اموات کے رجسٹر پہنچائیں کسی قسم کی کاہلی نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر یہ رجسٹر غلط اور قابل اطمینان نہ ہوئے۔ تو وہ نتیجہ بھی جو ایک شہر کے رجسٹروں کو دوسرے شہر کے رجسٹروں کے ساتھ ملائے سے نکالیں گے غلط ہوگا۔ اور نتائج کے غلط ہونے کے باعث ٹھیک ٹھیک طور پر ایک شہر کے اموات کو دوسرے شہر سے تشبیہ نہ دے سکیں گے اور حفظان صحت کے نقص پکڑنے کی طرف بھی پورے طور پر راعب نہ ہوں گے

جنرل ہاس پی ٹی لزم

(۱) نیا شفا خانہ اگر بنوایا جانا ہے تو اس کو شہر کے باہر اونچی جگہ پر جس کے نزدیک قصاب خانہ۔ بدر رو۔ نہر۔ چھپر۔ تالاب۔ وغیرہ نہ ہونا چاہئے۔ جب آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ حالت صحت میں مقفأ ہوا اور صفائی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور حالت صحت میں بھی پسینہ سانس وغیرہ کے ذریعہ کئی قسم کی کثافتیں

بن سکین۔ نو دو بار کون کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ روشنی اور دھوپ دونوں
 بار کون کے برآمدوں میں بخوبی جاسکے۔ یعنی ایک بارک کی اونچائی سے
 دو گنا فاصلہ دو بار کون کے درمیان رکھنا چاہئے۔ ایک کمرے پر ایک ہی بارک
 ہونی چاہئے۔ اور بار کون کی کمرے سطح زمین سے کم سے کم دو فٹ اونچی ہونی چاہئے۔
 شفا خانہ کے مکانات کو گہروں کی طرح خانہ دار نہ ہونا چاہئے بلکہ دس بیس لفٹوں
 کی ریش کے لئے ایک لمبی بارک کافی ہے۔ ہر ایک بارک میں فی تیار ۶۰۰
 سے ۷۰۰ مربع فٹ چھوٹی چاہئے۔ اگر اس سے کم جگہ ہے یا بیماروں کو
 کسی باعث گنجان کر کے رکھا گیا ہے تو اس کمرے کی ہوا متعفن ہو جاوے گی۔
 اور اس شفا خانہ یا اس کمرے کے بیماروں میں ہسپتال گنگرین چابی ای می
 ایری سی پے لس وغیرہ امراض پیدا ہوں گے۔ سر جیکل مریضوں کو فی مریض
 ۲۰۰۰ مربع فٹ سے کسی صورت میں کم جگہ نہیں ملنی چاہئے۔ لیکن معلوم
 رہے۔ کہ اگر بارک کو بہت لمبا بنا دو گے یا اسی لحاظ سے لمبائی چوڑائی یعنی
 (عرض طول) کم کر کے اونچائی زیادہ کر دے تو ہوا کی درستی ٹھیک طور پر نہ ہو سکے
 گی۔ ۲۴۔ بستروں کے لئے ۱۲۰۔ فٹ لمبی۔ ۲۲۔ فٹ چوڑی۔ اور ۱۹۔ فٹ
 اونچی بارک چاہئے۔ بارک کی دونوں جانبی دیواروں کے برابر مریضوں کے بستروں
 ایک دوسرے کے بالمقابل ہونے چاہئے ہر ایک پہلو کے دو دو بستروں کو درمیان
 کم سے کم ۵۔ فٹ خالی جگہ رکھنی چاہئے۔ اور دونوں جانبی بستروں کے درمیان
 بارک کے ٹھیک وسط میں ۶۔ ۸ فٹ تک جگہ رہنی چاہئے تاکہ ملازمان وغیرہ باسانی
 گذر سکیں۔ اور بستروں اس حساب سے رکھنی چاہئے۔ کہ ہر ایک بستر کو ۱۰۰۔ مربع فٹ

جگہ پیل سکے۔ دریچے کے دو نوپہلوں کے برابر بستر ہے جو لے چاہئے۔
 دریچے کے بالمقابل کوئی بستر نہ ہو۔ بستر سے کا سیرا دیوار سے کم سے کم ایک فٹ
 دور رہے۔ بارکون کے چاروں طرف برآمدوں کا ہونا خاص کر گرم ملکوں میں ضروری
 ہے تاکہ زائید گرمی سے بیمار محفوظ رہیں۔ ورنہ بارکون کی دیواریں گرم ہونا چاہئیں گی۔ بارکون کو
 اس طریق پر بنانا چاہئے کہ اون کی دیواروں میں درجہ حرارت ۱۳-۱۵-۱۶-۱۷ فٹ
 کے فاصلہ پر ہوں۔ تاکہ روشنی اور ہوا کی آمد و رفت آسانی ہو سکے۔ اور ہوا میں رکے اور
 سے نہ گذرے پاؤں سے کپڑوں اور دروازوں کو ایک دوسرے سے بالمقابل ہونا چاہئے
 تاکہ ہوا کی آمد و رفت آسانی ہو سکے۔ دروازوں کو اتنا کشادہ ہونا چاہئے کہ چار فٹ چوڑی
 چار پائی ان کے درمیان سے بھی بچھائی گذر سکے۔ دریچہ سطح فرش سے ۴-۵ فٹ اونچے
 اور چھت کو ایک فٹ نیچے ختم ہوں۔ اگر دریچے چھت سے بہت نیچے رہے تو متعین
 ہوا کمرے کے اوپر کے حصہ میں اکٹھی رہی گی۔ دریچے اس قسم کے ہونے چاہئے
 کہ ان کے کھولنے اور بند کرنے میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ اگر بارک کے گرد
 برآمدے ہیں تو دریچے بارک کی چھت کے نزدیک اور برآمدے کی چھت کے
 اوپر کی طرف کھلنے چاہئیں۔ دو درجوں کے درمیان دیوار میں اتنی جگہ
 چھوڑ دی جاوے کہ جس میں دو بسترے آسکیں۔ مریض کے بسترے کی جگہ بند
 دیوار کے بالمقابل ہونی چاہئے تاکہ دریچہ کی ہوا براہ راست مریض پر نہ پہنچ سکے
 اگر ممکن ہو تو انگلیٹھیاں دیواروں میں نہ بنای جاویں۔ کیونکہ ان سے لکڑی کا بوجھ
 زیادہ ہوتا ہے اور کمرے کے کل بیماروں کو حرارت بڑیک طور پر نہیں پہنچ سکتی
 دیوار والی انگلیٹھیاں کے بدلے کمرے کو آدھ بیچ نل دار لوہے کی انگلیٹھیاں لگانا چاہئے

دروازہ

دریچے

پٹی

تیا کہ نل کے رشتہ داروں وغیرہ کمرے سے فوراً باہر جاسکے اور اوس کی حرارت کمرے کی گئیں ہو کہ کوسیاں گرم کر سکے۔ (د) فرش دیوار اور چیت ہمیشہ پٹا ہونا چاہیئے۔ تاکہ بعض پانی وغیرہ کو فرش یا دیواروں میں جذب ہونے کا موقع نہ ملے۔ (د) باورچی خانہ بیماروں کے کمرہ میں الگ اور قریب فاصلہ پر رکھنا چاہئے تاکہ دہوان باؤک میں نہ آسکے۔ ہر ایک شفا خانہ میں اگر ممکن ہو سکے تو آفکے سے مریضوں کے لئے علیحدہ کمرہ ہونا چاہئے۔ جس کی دیواروں پر پیکیا زرد رنگ کھنا چاہئے۔ (د) غسل خانہ اور بجائے ضروریہ موقع پر بنا سے جاوین۔ کہ بیماروں کو اس جگہ پہنچنے میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو اور اون جگہوں کی متعفن ہوا بھی بارک میں نہ پہنچ سکے۔ معلوم رہے کہ کسی موسم میں خواہ گرما خواہ سرما بارک کی کپڑیاں ہرگز بند نہ کرنی چاہئے۔ جیسا کہ اکثر بیمار مردی کو ڈسیرات کے وقت کپڑیاں بند کر لیا کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ہوا کی آمد و رفت بند ہو جاوے گی۔ اور کمرے کی ہوا متعفن ہو کر مریضوں کو سخت مضر پڑے گی۔ بلکہ کئی دفعہ ایسا کرنا سے کمزور مریضوں کو پانی ای سی آگے گھیرا اور اسی سے پےس ہو جاتی ہے جیسے بیماروں کو تازی ہوا کی ضرورت ہے۔ ایسی ہی انکو روشنی کی بھی ضرورت ہوتی ہے روشنی کے فوائد پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ علاوہ ان فوائد کے بیمار بیمار دیکھو وغیرہ کے ذریعہ باہر کی دھوپ۔ سب گھاس۔ پھول۔ پتے دیکھ کر اپنی طبیعت تبدیل کر سکتا ہے اس واسطے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے کپڑیاں اور دواؤں پر شیشے لگانے چاہئے تاکہ آندھی وغیرہ کے چلنے پر دواؤں کے بند کرنے سے روشنی کمرے میں آسکے۔ ایک شفا خانہ میں متعدد مریضوں کو کپڑے اُٹانے کے لئے ایک تندور یا پٹی ہونی چاہئے۔

شفا خانہ کی بدر و اور نالیوں کا اولیٰ برابر وغیرہ کا انتظام بھی ویسا ہی ہونا چاہیو
جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ بلکہ شفا خانہ کی صفائی کی طرفت زیادہ متوجہ ہونا چاہیو
تاکہ اس جگہ گندہ پانی یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اکٹھی نہ ہونے پاوے اور روز
کا روز میلہ وغیرہ صفائی کا متہدد وقت دیا شفا خانہ کا مہتر شفا خانہ سے باہر مقررہ
جگہ پر ہینک آوے +

آب رسانی شفا خانوں میں نافذ ہونی چاہئے تاکہ فرش نامی وغیرہ کو دھونے
میں کسی قسم کی دقت نہو۔ کنوؤں پر ریفیوں کو ہرگز نہ جانا چاہیو۔ کیونکہ ان کے
کنوؤں پر چائے سی پانی میں خراب چیزوں کے پڑنے سے پانی خراب ہو جانے کا
احتمال ہے۔ گرمیوں میں ریفیوں کے نہانے کے لئو کنوؤں سے دور جگہ ہونی چاہیو
اگر ہسپتال کے متعلقہ باغ ہے تو درختوں کو کم سے کم بارہ بارہ فٹ کے فاصلہ
پر ہونا چاہئے اور تا وقتیکہ اون کی شاخیں سطح زمین سے بیس فٹ اونچی نہ
ہوں۔ ان کی چھنگائی برابر ہونی چاہئے۔ یا کون کے برآندوں کے چاروں
طرف بارہ سو ل فٹ تک زمین رہنی چاہئے۔ اس پر گھاس بھی نہ لگانا
چاہئے تاکہ موسم گرما میں ریفیوں کی چارپائوں وغیرہ بچھانے کے لئو بخوبی جگہ
مل سکے درختوں کے بدلے شفا خانہ کے احاطہ میں اگر سبزہ زار گھاس اور
چھوٹے چھوٹے پودے پہل پہلو اڑی لگائے جاوین تو اور بھی بہتر ہوگا۔
درختوں کا ہونا بھی موسم گرما میں گرمی وغیرہ کے روکنے کے لئے ضروری ہے لیکن
پہلے دار درخت آئب۔ جاسن نہ لگانے چاہئے۔ کیونکہ ریفیوں کا جگہٹ ان
کی نزدیک رہے گا۔ اور کئی ریفیوں کو یہ پہل چوری کہانے کا موقع مل جاوے گا۔

ہیں سو نقصان کا احتمال ہے۔ شفا خانہ میں یاغ پیداوار کی غرض سے نہ بنا نا چاہیو
 بلکہ۔ یعنی ان کی تعویذ طبع کے لئے۔ **ماسٹیل**۔ **سٹاسٹس** **کس** **جیبا**
 کہ ریشہ ریشہ کے فوائد بیان کی ہیں۔ وہیں ہی **سٹاسٹس** **کس** کے ہیں۔ اگر کوا وغیرہ
 یا گوان کے ناخاندہ ہونے کے باعث، **ریٹریشن** میں **نڈھی** ہوگی تو کچھ **مضائقہ**
 نہیں۔ لیکن شفا خانہ کے **ریٹریشن** کی **خانہ پوری** اور **جراحی** و **سٹاسٹس** **کس** کی **نڈھی**
 لیکن میں یا اوٹ پے **سٹاسٹس** **کس** **جیبا** میں **پوری** **نڈھی** **احتیاط** **چاہیو**۔ ان
 میں کسی قسم کی غلطی کا احتمال نہیں اور کوی **نڈھی** **کارروائی** نہ ہو جائے۔
ماسٹیل **فرنی** **چمر**۔ یعنی اسباب ضروری۔ برآمدات پر چکوت کا ہونا ضروری
 ہے۔ تاکہ کہ بیان وغیرہ اندر جا کر **ریٹون** کو **دق** نہ کریں۔ **شام** کو **عروب** **آفتاب** کے
 بعد **کل** **چکون** کو **باندھ** دینا چاہیو۔ اور **صبح** کو **طلوع** **آفتاب** ہو ایک گھنٹہ بعد **کھول** دینا چاہیو
 کئی شفا خانوں میں **چیک** لگی ہوتی ہیں۔ لیکن ان کے کہنے باندھنے کی **تکلیف** **نکر**
 گوار نہیں کرتے۔ اسلئے ان کا ہونا نہ ہونا یکساں ہے **مہتمم** شفا خانہ کو اس بات
 کی طرف ضرور متوجہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ **چکون** کے برسوں بند رہنے کے باعث
پرند۔ **اون** میں **گھونسلے** بنا لیتے ہیں۔ اور **انڈے** بچے **دیو** میں۔ **سوچو** **ان** **چکون**
 نے کیا کام دیا۔ ان کا ہونا نہ ہونا یکساں تھا۔ **چار** **پایان** (۱) **چہ** **نٹ** **لمبی**
چار **نٹ** **چوڑی** **ہونی** **چلت** **جہان** **تک** **مکن** ہو۔ شفا خانوں میں **آہنی** **چار** **پایان**
 رکھنی چاہئیں۔ کیونکہ **نوری** اور **سوتری** **کی** **چار** **پایان** **ناچار** **ریٹون** کے **بول** و **براز**
 نکل جانے سے **تضعف** **ہو** جاتی ہیں۔ اور ان کا **مدافعت** **کرنا** **ہمایت** **شکل** **بلکہ** **نامکن** ہو
 (۲) **کشمش** وغیرہ پڑ جانے سے **بیماروں** کو **پیشہ** **بے** **چینی** **رہتی** ہے (۳) اگر **اوسط** **خرج**

رنگ لاکھ چار تو ناری اور سوتری کی چار پائیوں پر لوہے کی چار پائیوں کی نسبت زیادہ چمک
 پڑ جاتا ہے۔ لوہے کی عمدہ خوب صورت چار پائیوں کی شکل کے کارخانہ سول سکتی ہیں۔
 لیکن اگر کسی باعث اس جگہ پر ان کا منگوا دیا جانا مشکل یا ناممکن ہو تو تھوڑی سی توجہ
 اور تکلیف سے معمولی قسم کی آہنی چار پائی ہر ایک اسٹیشن پر بن سکتی ہے۔ چونکہ
 اکثر زیاراں چار پائیوں کے چھیننے کی شکایت کرتے ہیں اسلئے ان پر پرالی یا سن
 کے گدے لگائے کہیں سے یہ شکایت دور ہو جاوے گی۔ چار پائیوں کے گرد مسہری کا لگاوا
 نقصان ہے۔ اگر ایک مریض کو دوسری سو اراک کرنا ہے تو ان کی چار پائیوں کے
 نیچے ایک چھوٹا سا سکرین لینے پر وہ رکھ دیں۔ یہ پردہ ایسا ہونا چاہئے کہ باسانی
 اوٹھ سکے۔ اور مریض کا سر چار پائی پر بیٹھنے کے وقت پردہ کے اوپر کے کنارے
 سے قدری نیچے رہے۔ بستر دن کے سر کی طرف سیر کے لئے کچھ آرام گاہ بھی بنانی
 چاہئے۔ بستر دن پر دھڑی دار گودڑی ہمارگز نہ ہونی چاہئے۔ ان کا صاف کرنا
 اور دھونا ناممکن ہوتا ہے۔ اگر خراب ہونے کے بعد ان کو جلا یا جلویے تو بہت نقصان
 پہنچتا ہے۔ اور ہنر کے لئے سردیوں میں اولی کسل اور گرمیوں میں چادر ہولی
 چاہئے اور نیچے پھانے کے لئے سردیوں میں خشک پرانی کے گدے اور درسی
 ہونی چاہئے۔ درجن کیا کہ اگر گدے خراب بھی ہو جائیں تو پرالی کو نکال کر جلا
 سکتے ہیں اور گدے کے خلاف کو صاف کر سکتے ہیں۔ ہر ایک شفا خانہ میں زمین
 اطراف کی پائیوں کے فریکچر والے بیماروں کے لئے تخت پوش کی طرح لکڑی کا
 بستر ہونا چاہئے۔ تاکہ مریض کی ٹانگ میں بستر کے خم کھانے کے باعث
 کچی وغیرہ نہ ہو جاوے۔ لکڑی کے بستر کے عین درمیان میں چوتھوں کی جگہ کے

لاکڑی

بالمقابل پانچا نہ کر لے کے لڑا کر سوراخ رکھن جاوے تو کچھ ہرچ نہیں۔ کمزور اور کثیف
 مریضوں کے بستر دن پر وارٹرڈ۔ اسے آرٹڈ۔ یا اسے ایئریشن۔ لگائے چاہئے۔
 تاکہ اون کے پیچھے کی طرف ہمیشہ پشت کے بل پڑا رہے سو دباؤ کے باعث گوشت
 کے سردار ہونے سے زخم نہ پڑ جاوے۔ اگر کسی جگہ پر یہ چیزیں دستیاب نہیں ہو
 سکتیں اور کوئی مریض ایسا آگیا ہے کہ اس کے لڑا کریشن کی بہت ضرورت
 ہے تو مناسب ہے کہ اس کے کمر کے نیچے چھوٹی سی مشک یا کونا۔ سر نای ہوا سو بہر کر
 رکہ دین وہ بھی اسے آرٹڈ کا کام دے گی۔ ہر ایک مریض کے بستر کے
 پاس اسر کی طرف ایک صندوق ہونا چاہئے۔ تاکہ مریض اپنی برتن اور دیگر
 کہانے کی چیزیں اس میں رکہ سکے اور کمرہ کی صفائی درست رہے۔ کمرہ میں اور
 چیزیں بے ترتیب نہ پڑی رہیں۔ صندوقچہ دو فٹ چوڑا۔ اور تین فٹ اونچا
 ہونا چاہئے۔ صندوقچے کے نیچے پاؤں ہونے چاہئے تاکہ اون کی زیریں سطح زمین سے
 اونچی رہے اور سیلاب کے باعث اس کی اندرونی چیزیں خراب نہ ہو جاویں۔
 مریض کے بستر کے کونوں پہلو کے برابر خواہ لوہے کا لونڈہ یا روغنی گھسلا مریض کے
 تھوکنے کے لئے رکہنا چاہئے تاکہ فرش خراب نہ ہو۔ مریضوں کے کہانے کے برتن پیل
 کے نہ ہونے چاہئے خواہ مٹی کے ہوں۔ خواہ اسی نے ملا لوہے کے۔ یا چینی کو
 ہوں۔ مریضوں کے بستر دن کی چادرین اور پینے کے کپڑے کم سے کم ہفتہ میں
 ایک دفعہ بدلنے چاہئے۔ میلے کپڑوں کو اچھے کپڑوں کے گدام میں ہرگز
 نہ لیجا نا چاہئے بلکہ دارو کلی این کپڑوں کو ایک کوٹڑی میں دھوبی کے آنے
 تک علیحدہ رکہ چھوڑے۔ ہمال خانہ۔ ہر ایک شفا خانہ میں بارک کے

نزدیک۔ ثالثاً اسباب شغل کثیر۔ ۴۔ وغیرہ دیگر ضروریات رکھنے کے لئے ایک علیحدہ کمرہ
 ہونا چاہئے۔ اور اس میں سب چیزیں با ترتیب سلسلہ وار رکھنی چاہئیں۔ چوتھے
 بیان ہو چکا ہے۔ مال گدڑم میں گندڑ کپڑے یا دیگر کسی قسم کی میلی چیز نہ ہونی چاہئے
 اگر غلطی سے ایسی چیز رکھی ہو جاوے تو کمرے کے کل اسباب کے خراب ہو جائے
 گا۔ احتمال ہے۔ مال خانہ کو کم سو کم دن بہ بین ایک گنٹھ تک گھلار رکھنا چاہئے۔
 تاکہ تازگی ہو اس کے اندر جو پیر جاوے۔ اور اسباب کے خراب ہونے کا احتمال
 نہ رہے۔ اپر سے ٹینگ روم جراحی عمل کرنے کے لئے ہر ایک
 شفا خانہ میں اپر سے ٹینگ روم کا علیحدہ ہونا ہی ضروری ہے۔ کیونکہ برآمدے
 یا کسی تاریک کمرے یا دوسری لوگوں کے سامنے جراحی عمل کرنا باعث نقصان
 ہوتا ہے۔ برآمدہ میں ایک توکلوروفارم منلیج جاتا ہے۔ تاریک کمرے میں
 روشنی کی قلت رہتی ہے۔ کھلی جگہ میں عمل ہونے کے وقت لوگ اکثر جھانکتے
 رہتے ہیں۔ اور کئی دفعہ کئی انسان خون وغیرہ کو دیکھ کر غش کھا جاتے ہیں۔
 ایسا ہونے پر جراح کا خیال ضرور منتشر ہو جاتا ہے۔ جب تک ایک علیحدہ
 خوب روشن کمرہ نہ بنایا جاوے تب تک یہ سب قباحتیں دو نہیں ہو
 سکتیں۔ اپر ٹینگ روم کا فرش بارک کے فرش کے برابر ہونا چاہئے اور
 بارک اور اپر ٹینگ روم کے درمیان ہموار اوپن فرش ہوتا کہ مریض کو
 ایک جگہ سے دوسری جگہ لائے اور لیجائے میں تکلیف نہ ہو۔ ہر ایک ٹینگ
 کی چیت میں (سکائی لائٹ) یعنی آئینہ دار موگہ ہونا ضرور ہے تاکہ روشنی اوپر
 سے میز پر آ سکے اور جراح کو دستکاری کرتے وقت تاریکی کے باعث کسی طرح کی

آکلیف نہ ہو۔ اپرٹینگ روم میں الماری کا ہونا ہی ضروری ہے تاکہ اوس میں ہر وقت
لوشن - بینڈیج - وغیرہ دیگر ضروریات ناگہانی موٹھوں کے لئے تیار موجود رہیں -
اس جگہ کی کپڑے کیون آئینوں اور چکون کی طرف بھی ویسی توجہ ہونی چاہئے - جیسا
پہلے بیان ہو چکا ہے +

ڈیڈ ہوس یعنی مُردہ گھر ہمیشہ یارک سوسپتہ دور اور ایسی سمت میں ہونا چاہئے
کہ جس طرف کی عموماً ہوا کا سُرخ نہ ہو - تاکہ اوس جگہ کی شمعوں کی شمعوں میں نہ آ
سکے بلکہ شمعوں وغیرہ میں مُردہ خانہ شفاخانہ کے احاطہ سے باہر اور ایسی موقع پر
ہونا چاہئے کہ لوگوں کا گذر اوس کے نزدیک سے نہ ہو - مُردہ خانہ کے چاروں طرف
محفوظ دروازہ یا کپڑے کیان ہونی چاہئے تاکہ پورٹ مارٹم کرتے وقت ہوا کی آمد و رفت
بخوبی ہو سکے - کپڑوں وغیرہ کے بچاؤ کے لئے مُردہ خانہ میں ہی چکون کا ہونا نہایت ضروری
ہے - پورٹ مارٹم کے بعد مُردہ خانے کی فرش - میز وغیرہ کو دھو ڈالنا چاہئے - اگر
کوئی لاوارث مریض یارک میں مرجاؤ تو اوس کو فوراً بعد ملاحظہ اکثر صاحب مُردہ گھر
میں پہنچا دینا چاہئے کیونکہ مُردہ کے زندہ مریضوں میں دیر تک رہنے سے کئی طرح کے
نقصان کا احتمال ہے +

فرایض ملازمان شفاخانہ

مہتمم شفاخانہ - موسم گرما میں ہر روز صبح کو بیرونی بیمار دیکھنے سے پہلے لیکن موسم
سرد میں بیرونی بیمار دیکھنے کے بعد اندرونی بیماروں کا ملاحظہ کرے - ہر روز ہر ایک
اندرونی بیمار کے بیلڈ ہیڈنگٹ پر اوس کی روزانہ کیفیت اور دیگر وجوہات بلکہ کہ
بشرط ضرورت نسخہ وغیرہ تبدیل کرنا چاہئے - اگر بیمار نیا ہو تو بیمار کی کل کیفیت

آغاز بیماری ہو ہسپتال میں داخل ہونے تک مگٹ میں درج کر لے۔ بعد میں بیمار کی موجود
 حالت درج کرے۔ اور اپنی تشخیص کی پوری وجوہات دیکر بیماری درج کرنی چاہئے۔
 سخت بیماروں اور مجروحوں کو اپنے ہاتھ سے یا ان پر سامنے مرہم پٹی لگا دے۔ اپنے
 دورے۔ (روزنامہ) کے وقت شفا خانہ کے کمروں پر آمدوں۔ باورچی خانے۔ اور
 میٹھوں کی صفائی کا بھی ملاحظہ کرے۔ کیونکہ این باتوں کی چہان بین نہ کرنے سے
 لازم مست ہو جاتے ہیں۔ وارڈ کی دیواروں پر فرش۔ برآمدے اور پائین خانہ کی دیواروں
 کو اون میں سے گزرتے وقت غور سے دیکھتا جاوے تاکہ تھوک بلغم وغیرہ کی پھینک
 اون پر نہوں۔ بیماروں کے بستروں اور اون کے متعلقہ چیزوں کی آرائش اور
 صفائی کا بھی خیال رکھے۔ اور ہر ایک بیمار کی شکایت کو توبہ سے سننے اندرونی
 بیماروں کے بعد بیرونی بیماروں کا ملاحظہ کرے۔ اور ہر ایک کی بیماری کا مل تشخیص
 کے بعد درج ضبط کرنی چاہئے۔ اور ڈور بیماروں میں بیٹھنے سے پہلے ہتھ شفا خانہ کو
 چاہئے کہ کیسٹونڈنگ اور ڈریننگ روم میں جا کر دیکھے کہ آیا این دونوں کمروں کی
 صفائی ٹھیک ہے یا نہیں۔ چیزیں درست سی آراستہ ہیں یا نہیں۔ مرینوں کے
 معمولات وہ نسخہ جات جو روزمرہ استعمال میں آتے ہیں تیار ہیں یا نہیں۔ مرہم وغیرہ
 درست سے تیار کئے گئے ہیں۔ پولس نو تیار شدہ ہے یا بوسیدہ۔ پولٹریا کے لئے
 گرم کولیون کی انگلیٹی موجود ہے یا نہیں۔ بیرونی بیماروں کے ملاحظہ کے بعد اپنی دیگر
 چیزوں کی خانہ پوری کرے۔ شام کو بی اندرونی مرینوں کا ملاحظہ کرے صفائی
 کی طرف ہی خیال رکھے کہ چکین باندھی ہوئی ہیں اور کٹر کین کھلی ہیں یا نہیں
 موسم گرما میں طلوع آفتاب کے بعد اور موسم سرما میں دس بجے کے بعد اگر جگہ ہے

تو مریضوں کے بسترے کمرے سے باہر برآمد سے یا کنبلی جگہ میں درتین گھنٹہ کے واسطے
 رکھا دینا چاہئے تاکہ کمروں کی ہوا صاف ستھری ہو جاوے اور کنبلی ہو امین مریضوں
 کے آنے سے اون کی طبیعت کو بھی فرحت حاصل ہو۔ ہتھم اپنے شفا خانہ کے ہر ایک
 انتظام اور چیز کا ذمہ دار ہے۔ اگر شفا خانہ میں کوئی اندرونی بیمار مر جاوے تو صاحب
 ہتھم شفا خانہ کو چاہئے کہ متوفی کا وارث دین سے اوٹھا سے جانے سے پیشتر خود ملاحظہ
 کرے اور دیکھو کہ آیا مریض اصل میں مر ہی گیا ہے یا اس کو کسی قسم کی غشی آئی ہو
 ہے۔ یہ کام کمپونڈر ڈریسیر یا کسی دیگر ملازم پر ہرگز نہیں چھوڑنا چاہئے۔ اور اگر
 مقررہ وقت کے علاوہ دیگر وقت میں یہی کوئی سخت بیمار آ جاوے تو اس کو فوراً
 دیکھنا چاہئے۔ میری بیماروں کے کمرے میں شفا خانہ کا کوئی نہ کوئی ملازم ہر وقت
 حاضر رہے تاکہ ناواقف مریض یا اس کے لواحق کسی ملازم کے نہ ملنے کے باعث اس
 جگہ سے واپس نہ چلے جاویں۔

تو ملازموں کو ملاحظہ کرتے وقت مفصلہ ذیل باتوں کا خیال کریں۔ امیدوار اینڈنگ روٹ باغیچہ ہوا دسکی
 بنیادی سماعت بول چال ٹھیک ہو۔ گردن میں کسی طرح کی کھنڈیاں نہ ہوں۔ سینہ کشادہ ہو۔ قلب پیچھے
 جگر وغیرہ عضو حالت صحت میں ہوں۔ امیدوار کو برنی آ۔ پتے فطرت کی تیکری
 نہ ہو۔ بدن کے جوڑ اور ہڈیاں درست ہوں۔ ہوا سیر وغیرہ کسی قسم کی
 بیماری میں مبتلا نہ ہو۔

کمپونڈر کو حسب ہدایت ہتھم شفا خانہ گولی۔ کچر۔ پوڈر۔ لینے پھکی۔ وغیرہ روزانہ
 استعمال کے لئے تیار رکھنا چاہئے۔ اپنے متعلقہ بوتل۔ پاٹ۔ اوزاروں وغیرہ کو صحت
 ستھرا رکھے۔ دن پر سبیل وغیرہ درستی اور صفائی سے لگاوے۔ کسی صورت میں

نہ پرانی اذویات الماریسی ہی باہر نہ کہنی چاہئیں۔ اندرونی بیماروں کو وقت مقررہ پر دوا
بیترون پر جا کر پلاؤسے۔ ہر ایک اندرونی بیمار کے لٹو علیحدہ علیحدہ شیشی ہونی چاہئے۔
اوس شیشی پر مریض کا نام اور نسخہ کی نقل لکھ کر لگا رکھے اگر ایک نام کے دو بیمار ہوں
تو نام کے علاوہ مریض کی ولایت بھی لکھ دینی چاہئے۔ تاکہ غلطی کا احتمال نہ رہے۔ ہر
ایک بوتل پر کارک درستی سے دے تاکہ اوڑنے والی اذویات کا رک ڈھیلا ہونے
کے باعث اوڑنجاویں۔ رڈزترہ بیرونی بیمارین کا کام ختم ہونے کے بعد اپنے کمرے
کی کل چیزوں کو خود صاف کر کے درستی سے رکھے۔ اور کمرہ بند کرنے سے پہلے کمرے
کے فرش کو ہتھیر سے صاف کرائے۔

ڈریسر۔ اپنے متعلقہ اوزاروں۔ برتنوں وغیرہ کو صاف رکھے۔ حسب ہدایت
مہتمم صاحب معمولی سرجم۔ لوشن۔ بنڈیج وغیرہ بیماروں کے آنے سے پہلے بنا کر تیار
رکھے۔ پولش گرم کر کے لگانی چاہئے۔ زخموں کو صاف کرتے وقت سفیج وغیرہ کا
استعمال نہ کرے کیونکہ ان کے ذریعہ ایک بیمار کے زخم کی موہودوسرے بیمار کے زخم
پر بآسانی جاسکتی ہے۔ ان کے بدلے نرم من۔ یا پیراسے صاف ہتھیرے چترے
یا بنڈیج کے ٹکڑے استعمال میں لاوے۔ اور ایک بیمار کے دھونے کے بعد اوس
ٹکڑے کپڑے کو پینک دیا جاوے۔ زخموں کو دھوتے وقت خیال رکھے کہ زخم کے
دھون کا پانی زمین پر نہ گرے۔ زخم کو دھوتے وقت زخم کی نیچے گملا وغیرہ رکھے۔
اگر کسی کے زخم میں کوئی خرابی دیکھے تو اوس کی رپورٹ فوراً مہتمم صاحب سے
کرے۔ ہر روز کے کام کے بعد اپنی کل اوزاروں اور کمرے کے دیگر اشیاء کو خود
صاف کر کے اور کمرے کی فرش کو ہتھیر سے صاف کر دے اور کمرے کو بند کرے۔ اپنی

متعلقہ تو تلوں اور پاٹ وغیرہ پر لیبل وغیرہ صاف سُتھرے رکھے۔ اگر کسی دن
 اوپر لٹین ہو تو اوپر لٹین روم میں اوپر لٹین سے پہلے معمولی ضرورت میں۔ ہنٹنج۔
 روشن۔ گلیچر۔ گرم سرد پانی۔ رومی۔ ساڈسٹ۔ وغیرہ تیار رکھے۔

وارڈنگلی

وارڈنگلی اپنی متعلقہ بارک کے دزدوزروں۔ آئینوں۔ مرینٹون کے بیٹروں اور
 چار پائیوں کو صاف سُتھا اور با ترتیب رکھے۔ اگر کسی بیمار کا لیٹرہ یا کپڑے خراب
 ہو جاویں تو اُن کو وارڈنگلی خود یا ہسپتالی کی مدد لیکر بدل دیوے۔ چار پائیوں کو
 اندر اور باہر لیجاوے۔ اگر کوئی بیمار خود کھانا نہ کھا سکتا ہو تو اُس کو اپنے ہاتھ سے
 کھلاوے۔ بیمار دن کو وقت ضرورت پر ٹکڑے وغیرہ کرے۔ بچوں کا یا نڈھنا۔ بچہ گھوٹا
 اور مدوشن دالان وغیرہ کا کھولنا اور بند کرنا اُس کا منصبی کام ہے۔ کپڑوں کے
 گدام میں سیٹ کپڑے جمع نہ کرے۔ وہ روز کے روز دھوبی لینے (گازر) کو دیدی چاہئے۔
 برسات میں شفا خانہ کے کل اوپنی کپڑوں کو کم سے کم صفحہ میں ایک دفعہ دھو لگے دی
 تاکہ کپڑوں کو کپڑا نہ لگ جاوے۔ باورچی کے ساتھ باورچی خانہ سے کھانا اٹھا کر بارک
 میں لاوے اور بیمار دن کو کھانا تقسیم کرنے میں مدد دیوے۔

باورچی۔ آزمودہ کار ہو۔ ہر ایک کچی خوراک پکانے سے پہلے ہتھم صاحب کو
 ملاحظہ کرانی چاہئے۔ باورچی خانے اور اُس کے برتنوں کو صاف سُتھا رکھے۔
 صبح کا کھانا دس بجے۔ اور شام کا کھانا ۶ بجے بیمار دن کو پہنچا دیوے۔ کھانا بیمار دن
 کو وارڈ میں دینا چاہئے۔ کوئی بیمار یا دیگر ایسا باورچی خانہ میں نہ جاوے اور
 نہ وہ وہاں کھانا کھاوے۔ باورچی کھانا تقسیم کرنے کے بعد اپنی متعلقہ برتنوں اور
 باورچی خانے کو صاف سُتھا کرے۔ اگر برتن پینیل وغیرہ کے ہوں تو اُن کو کم دھو

ایک بیٹے میں دوسرے تہ طبعی کرنا چاہئے۔ دال وغیرہ دھوکہ پکاوے۔ اور کسی صورت میں کسی بیٹا کو کوئی چیز پاس نہ ملے۔ ہندو بیارون کو (اگر ہندو کہتا نہیں ہے) پانی دینا ہی باورچی کا کام ہے۔ باورچی خانے سے ساگ پات وغیرہ فضول چیزیں صندوقچہ یا ٹوکری میں جو اس مطالبے کے واسطے باورچی خانے سے باہر بھی گئی ہے ڈالے تاکہ نکل جگہ نہ ملنی ہو۔ اس کا احتمال نہ رہتا +

بہشتی۔۔۔ روز صبح و شام شفا خانہ کی نکل یا رکون اور ضرورہ فرشتوں پر چڑھ کر سے موری فرش وغیرہ دھولا منے میں بیکر کو پانی پیسہ پوچھاوے۔۔۔ مسلمان بیارون کو رکون میں پانی دیوے۔ اگر کوئی لاچار مسلمان بیمار خود کہانا نہ کھا سکتا ہو تو اس کو اپنے ہاتھ سے کھانا کھلاوے۔ بیارون کی چار پائیاں لکھانے میں وارڈ کلکی کو مدد دیوے۔ وہ **جھاگروپ**۔ گریوں میں پانچ بیت سے پہلے۔ اور سردیوں میں طلوع آفتاب سے پہلے بارکون۔ فرشتوں۔ وغیرہ کو چھاڑو دیکر صاف مہتر کرے۔ اور ہر روز شام کو بیارون کے لیٹروں کے پاس اور سردی میں بارک کے برآمدوں میں ٹھانی گیلے رکھے۔ تاکہ بیمار پیشاب وغیرہ گھٹوں میں ہی کرے۔ اور فرش میلان کرے۔ مہتر کا کام صبح کے وقت سب سے پہلے ان گھٹوں کو اوٹھا کر جیسے ضرور کے پاس لیجانا ہے۔ مہتر۔ ڈیس کو خراب پانی یا غلیظ بنڈیچ وغیرہ کے لیجانے میں مدد دے گا۔ ٹیٹوں کو صاف شہتر کرے گا۔ اور ٹیٹوں میں کوئی جگہ سیلاب دار اور گیلی نہیں رہنی چاہئے۔ ہر ایک ٹیٹ میں ہم۔۔۔ پنچ کے قریب خشک مٹی ڈالنی چاہئے۔ بیرونی بیارون کے کمروں کو ہر روز کام ختم ہونے کے بعد صاف کرے اور نکل شفا خانوں کی بارکون کو بہشتی کی مدد سے کم سے کم ایک مہینے میں ایک دفعہ دھو دانا چاہئے۔ لیکن موری۔ بدر رو اور غلیظ

فرش کو ہر روز دہونا چاہئے۔ کمزور لا وارث مریضوں کے گندگی آلودہ کپڑے دھوئے +

جلی

بارش سے پہلے اور بارش کے وقت جملہ انسان اور حیوان آسمان کی طرف بادلوں میں مختلف قسم کی روشنی کی چمک دمک دیکھتے ہیں جس کو عام زبان میں بجلی کا چمکنا کہتے ہیں۔ بجلی ایک خاص قسم کی طاقت یا حرکت کا نام ہے۔ اور یہ طاقتیں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک پازی لوٹ۔ دوسری نے گے ٹھو۔ یہ دونوں طاقتیں ایک دوسری سے مل کر بہت سی باتیں کہتی ہیں۔ اور دونوں کے ملنے سے ایک قسم کی آواز اور روشنی پیدا ہوتی ہے۔ آواز کو گرج کہتے ہیں۔ اور روشنی کو عام فہم بجلی کہتے ہیں۔ گو یہ دونوں چیزیں متضاد نہ ہوں بلکہ مختلف طاقتوں سے آپس میں مل کر ہی وقت پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن ان کی رفتار کی تیزی کے کم و بیش ہونے کو باعث روشنی پہلے نظر آتی ہے۔ اور آواز پچھلے دکھائی دیتی ہے۔ پس زمین میں عموماً لگے گئے ٹھو قسم کی حرکت ہوتی ہے۔ اور بادلوں میں عموماً پلندی ٹھو قسم کی حرکت ہوتی ہے۔ چونکہ ان دونوں حرکتوں کی کشش ایک دوسری کی طرف ہوتی ہے۔ اور بارش وغیرہ کے وقت بادلوں کے سطح زمین درختوں۔ عمارتوں۔ وغیرہ کے نزدیک آئے سو دونوں قسم کی طاقتوں کے آپس میں ملنے سے گرج اور صدمہ پیدا ہوتا ہے۔ جس کی باعث انسان اور دیگر حیوان ان کے دل اور دماغ پر صدمہ پہنچنے سے مر جاتے ہیں۔ بجلی کی مختلف حرکتیں دنیا کی کل چیزوں کی درمیان ہی یکساں نہیں گذرتیں۔ بلکہ بعض چیزیں ایسی ہیں کہ ان کے درمیان ہی بجلی باسانی گذرتی ہے۔ مثلاً وہ تو چیزیں۔ لوہا۔ پتیل۔ تانبہ۔ چاندی وغیرہ۔ پانی۔ اور دیگر عقیات اور چیزیں تو کہ گذر سکتے ہیں۔ لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں جن کے ساتھ بجلی باسانی نہیں گذر سکتی۔ مثلاً شیشہ۔ لکڑی۔ اینٹ۔ پتھر۔ وغیرہ جو کہ گذر سکتے ہیں۔ مگر چیزیں جو سطح زمین کو ساتھ لگی ہوئی ہوتی ہیں زمین کی لگے گئے ٹھو حرکت کہتی ہیں۔ اسلئے بادلوں کی پازی ٹھو حرکت

اور چتر زمین کے ذریعہ زمین کے لئے گئے ٹھو حرکت کے ساتھ ملنی چاہتی ہے۔ اگر باداں اور سطح زمین کے درمیان کوئی گڈ کنڈ کٹر ہو تو بادوں کی پاری کو حرکت بنیہ روکر ٹھوک کے زمین کی سطح کے تو حرکت کے ساتھ مل جاتی ہے۔ لیکن اگر بادوں اور سطح زمین کے درمیان کوئی میڈ کنڈ کٹر ہے تو بادوں کی حرکت بہت زور کے ساتھ سطح زمین کی حرکت کے ساتھ ملنا چاہتی ہے جس کے باعث سخت صدمہ پیدا ہوتا ہے۔ اور سخت صدمہ کے باعث مکانوں کی دیواریں وغیرہ پھٹ جاتی ہیں اور کئی دفعہ آگ بھی لگ جاتی ہے۔ اس صدمہ سے انسان مر سکتا ہے۔ اسلئے بارش اور زلزلہ کے وقت بارش سے بچنے کی غرض سے اونچے درخت یا کسی اونچے مکان کی آڑ میں دریا۔ یا ندی کو کنارہ پر کھڑا ہونے سے خطرہ جان ہے۔ کیونکہ بادوں کی پاری کو حرکت مکانوں یا پانی کے نزدیک سے بادوں کے گزرتے وقت زمین کی لئے گئے ٹھو حرکت سے بل کر ایک صدمہ پیدا کرتی ہے۔ جس سے انسان مر سکتا ہے۔ اسی طرح سے ایسی وقت گہر میں دیوار کے پاس یا انگیٹھی کے ساتھ کھڑا ہونے سے بھی بھلی کے صدمہ کا احتمال ہے۔ کیونکہ بھلی انگیٹھی کے لوہے کے راستہ فرش پر پہنچتی ہے۔ اور فرش کے پتھر یا اونٹنک پٹے کے باعث زمین میں ہتھیں جا سکتی۔ اس واسطے اگر انسان اوس انگیٹھی کے نزدیک اوس کو ہاتھ لگائے یا اوس سے علیحدہ بھی کھڑا ہو تو ممکن ہے کہ بھلی انگیٹھی کو چھو کر اوس کے بدن میں سے اوس کے گڈ کنڈ کٹر ہونے کے باعث گڈ سے اور اوس کو جھٹک پڑے۔ کیونکہ انسان کے بدن میں بھی عرقیات ہوتے ہیں جن کے ساتھ بھلی بہ آسانی گڈ سکتی ہے۔ اسی باعث مکان پر بارش کے وقت دھاتوں کے برتن مثلاً کالسی وغیرہ رکھنا ممنوع ہے۔ کیونکہ کالسی پر بھلی کے گرنے سے کالسی کا تو کچھ نقصان نہیں کیونکہ گڈ کنڈ کٹر ہے۔ لیکن اوس کی نیچے والی دیوار کی چیزیں میڈ کنڈ کٹر ہیں اور بھلی اون میں سے گزرنے میں سکتی آسکتی اس کے صدمہ کے باعث مکان پھٹ سکتا ہے اور وہی صدمہ مکان کے اندر والی انسانوں

یادگیر حیوانوں کو ٹھنک پڑ سکتا ہے۔ اسی لحاظ سے بارش کے وقت گرجے کی گھنٹی بجانا۔ یا مندر میں ٹل بجانا مناسب نہیں۔ اتفاقاً اگر سیدان وغیرہ میں بارش پڑے تو ہمیشہ اونچے درخت یا مکان سے ۲۰۔ یا ۳۰ فٹ کے فاصلہ پر کھڑا ہونا چاہئے۔ پہاڑ پر بارش کے وقت زمین سواری نہیں چرنا چاہئے۔ گاڑی وغیرہ میں یا گہر میں بارش اور بجلی کی وقت گاڑی یا گہر کی دیوار کے ساتھ لگ کر بیٹھنا مناسب نہیں کیونکہ بجلی ہمیشہ مکانوں کی نیواؤں کے راستہ سطح زمین پر پہنچتی ہے۔ بجلی کی مختلف حرکتوں کے آپس میں ملنے سے جیسی روشنی اور عدد پیدا ہوتا ہے اسی طرح گرمی بھی پیدا ہوتی ہے اور اسی گرمی کے باعث انسان کا بدن خاص اوس جگہ سے چہرہ بجلی اوس کے بدن میں داخل ہوتی ہو چل جاتا ہے +

میٹی اور آلودگی

وہ علم ہے جس میں اون قواعد و اصول اور قوانین کے سیکھنے کی کوشش کی جاتی ہے جن سے موسم کے تغیر و تبدل کی پہلے ہی خبر مل سکتی ہے۔ یہ علم یا نہیں ہے بلکہ حکیم ارسطو کے زمانہ سے پہلے ہی رائج تھا۔ موسم کے تغیر و تبدل کے بارے میں عموماً ہر ایک عمر رسیدہ اور تجربہ کار انسان کو اپنی لیاقت۔ سوچ اور تجربہ کے بموجب کچھ نہ کچھ واقفیت ہوتی ہے حالانکہ وہ باعث جن کے ذریعہ موسم میں آئے، ان کی تبدیلی کی خبر ملتی ہے۔ لکھو ہوے نہیں ہوتے ہیں۔ پنجاب میں یہ عام خیال ہے کہ جب مطلع میں غبار ہو اور شام کے وقت خاص کر موسم گرما میں ہوا تھم جاوے۔ یہ ہر ملک و مملکت کی طبیعت کی حرکت کرتی ہوئی نظر نہ آوے تو بارش یا آندھی ضرور آتی ہے۔ ریگستان کے رہنے والے ناخواند و ہفتاں آندھی آئے سے کئی گھنٹی پہلے خبر ملتی ہے۔ بخارا و تاجکستان کے رہنے والے بھی آندھی آئے والی ہے۔ ایسی خبریں ہر روز ملتی ہیں کہ

ہے کہ جس وقت شمال و مشرق کی ہوا چلے تو اس سے تھوڑی دیر بعد ہی بارش ہوتی ہے۔ دھقان اپنی تجربہ سے پہچان جاتے ہیں کہ کس قسم کے بادل برسندہ والی ہوتے ہیں۔ اس قسم کے قوانین سے واقف ہونے پر انسان اپنی صحت۔ مال۔ وغیرہ کو کئی موقعوں پر نقصان سے بچا سکتا ہے۔ اس قسم کے تجربے تاہم نوز تکمیل کو نہیں پہنچے کیونکہ اول تو پورا تجربہ حاصل کرنے کے کئی دن رات کی محنت محنت کا مل غور اور درازی عمر کی ضرورت ہے (۲) قدرت کے کاموں میں انسان کچھ دست اندازی نہیں کر سکتا اور اپنے خیال اور تجربہ کی ثبوتی کے لئے اپنی طاقت سے بارش۔ آندھی اور کئی خاص قسم کی حرکت کو پامین پیدا نہیں کر سکتا ہے۔ تاہم علماء و فرنگستان نے چند سالوں سے اس علم میں بہت واقفیت پیدا کی ہے۔ اور اس علم کے متعلق کئی آلے ایجاد کر کے ایسے تجربے حاصل کر رہے ہیں۔ جن کے ذریعہ پہاڑوں کی بلندی جانچنے۔ جہاز ڈالنی کرنے۔ آندھی۔ بارش وغیرہ کی پیشین گوئی کر رہے ہیں مدتی جہاز وغیرہ کو اس قسم کی ناگہانی آفتوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ چونکہ ان آلات کے ذریعہ موسم کی گرجی۔ سردی۔ اور ہوا کے دباؤ وغیرہ کا گنتہ گنتہ۔ یا پاؤ گنتہ کو بعد امتحان کرنا بہت مشکل تھا اور بعض اوقات نیند۔ تھکان۔ یا کسی دیگر باعث سے اس میں غلطی ہونے کا بھی احتمال تھا۔ اسلئے اب اہل یورپ نے اپنی کوشش محنت اور متواتر ثابت قدمی سے سلف رجسٹرنگ انسٹرومنٹ ایجاد کئے ہیں جو برابر اپنا عمل دربارہ موسم کی تبدیلیوں کے کاغذ پر قلم کے ذریعہ خود بخود لکھتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ سلف رجسٹرنگ رین گاج بارش ہونے پر خود بخود بغیر کسی کی مدد کے بارش کے مقدار کو وقت مقررہ پر کاغذ پر لکھ دیتا ہے

اس قسم کے اوزاروں کا چاروں ناظرین کو بتو کا کم اتفاق ہوگا۔ تاہم چند ایک مختصر تشریحات اور اصول ذیل میں درج کئے جاتے ہیں۔

اول۔ بیرامیٹر۔ معلوم ہوا ہے کہ اس گڑھ زمین کو ہوائ نے چاروں طرف سے گھیرا ہوا ہے جس کے کئی طبقے ہیں۔ یہ ہوا دباؤ سے دب جاتی ہے۔ گرمی سے پتلی پڑ جاتی ہے۔ سردی سے ٹکاڑھی ہو جاتی ہے۔ اور اس کی سطح ہمیشہ ہموار رہتی ہے کسی جگہ کی ہوا کی گرمی کے باعث تیل پڑ جائے۔ اس جگہ پر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور حسب قانون سائلہ دوسری جگہ کی ہوا پتلی ہوا کے دباؤ کو پورا کرنے کے واسطے دوسری جگہ سے آکر آندی کا باعث ہوتی ہے۔ سطح سمندر کے برابر ہوا کا دباؤ ۳۰۔ انچہ پارے کے وزن کی مخالفت کر سکتا ہے۔ گویا کہ فی مربع انچہ پر پندرہ پونڈ کے قریب ہوا کا بوجہ ہوتا ہے۔ حیون حیون سطح سمندر سے بلندی پر آتے جاوے دیسا ہی ہوا کا دباؤ کم ہوتا جاتا ہے۔ ۳۵۰۰۔ فٹ اونچے پہاڑ پر فی مربع انچہ ۱۱۔ پونڈ ہوا کا بوجہ ہوگا یہ سب باتیں بیرامیٹر کے ذریعہ معلوم ہوتی ہیں۔ ایک گلاس کے پیالہ میں پارہ ہر کر ۳۲۔ انچہ لمبی۔ ایک انچہ قطر کی نلکی کو پارے سے ہر کر چابکین اوٹھا کر دینے سے ریوری ال بیرامیٹر بن جاتا ہے۔ نلکی کا بند سہرا اوپر کی طرف رہتا ہے۔ اور گلاس پر پیالے میں رکھ دیتے ہیں اس کرنے سے سطح سمندر کے نزدیک پارہ ۳۰۔ انچہ کے قریب نلکی میں رہتا ہے لیکن جس قدر ہوا کا دباؤ پیالے والے پارے پر کم ہوگا اسی قدر پارہ نلکی میں نیچے اترتا آوے گا۔ اگر کسی وقت کسی جگہ میں نلکی کا پارہ ایک یا دو انچہ کے قریب معمولی حالت سے ایک لخت نیچے گر جاوے تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس جگہ کی ہوا کا دباؤ

ہوا کے تیلہ پٹے سکھ چکے ہیں اور دباؤ کی کمی کو پورا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آندھیا
 یا بارش آوے۔ اس آئے کے ذریعہ پھاڑوں کی اونچائی بھی معلوم ہو سکتی ہے۔
 موسم۔ تھرمائیٹر کے ذریعہ ہوا کی گرمی۔ سردی۔ خشکی۔ اور ترری۔ معلوم ہوتی ہے۔
 ہوا کی رفتار اور اس کی قسم کے ہوتے ہیں۔ معمولی تھرمائیٹروں میں پارہ بہا ہوا ہوتا ہے۔ گرمی
 کی مدد سے پارہ پھیل کر ٹھکی میں چڑھ جاتا ہے۔ اور جس درجہ تک پارہ چڑھ
 جاوے، اسی درجہ کی گرمی سمجھنی چاہئے۔ اسے لک تھرمائیٹر دھات کے
 بنے ہوئے ہوتا ہے۔ اور گرمی کے ذریعہ دھات کے پھیلنے اور سردی سے دھات کے
 سکڑنے سے ہوا کی گرمی معلوم ہوتی ہے۔ ہوا کی تری کو تیلہ والے تھرمائیٹر
 کو وٹ بلب تھرمائیٹر کہتے ہیں۔ جس کے پندے یعنی بلب پر ایک ٹیبل کا کپڑا
 بٹھا ہوا ہوتا ہے اور اس کپڑے کو گرد و سوت کا دھواں لپیٹ دیتے ہیں۔ دھواں کے زیر اثر
 ہوا کے کو ایک پانی کی پیالی میں بیگودیتے ہیں۔ اسے پلیری ایٹرکیشن کے ذریعہ
 پانی پیالے سے تھرمائیٹر تک پہنچتا ہے۔ ہوا میں جتنی خشکی زیادہ ہوتی ہے اسی قدر
 پانی زیادہ تھرمائیٹر پہنچتا ہے۔ اور پانی کے گرمی کے باعث بخیرے بن کر اوڑنے
 سے تھرمائیٹر پر سردی پہنچتی ہے اور سردی کے باعث پارہ سکڑ کر نیچے آجاتا ہے۔
 معمولی تھرمائیٹر اور وٹ بلب کے درمیان جو کچھ فرق ہو اس ہندسہ کو بالمتقابل
 فہرستوں کی کتاب میں سے ہوا کی غمی کو دیکھ سکتے ہیں۔ یہ بات عنقریب اگلے قانون
 پر روشن ہے کہ دن کے وقت سورج کی تپش زمین جذب کرتی ہے۔ اور رات کو
 ریڈی اے شن کے ذریعہ بخارات کے رستے ہی تپش اپنے میں سے نکالتی ہے۔
 اگر آسمان پر بادل وغیرہ موجود ہوں تو ریڈی اے شن ٹھیک طور پر نہ ہونے کے باعث

زمین کی تپش نہیں نکل سکتی۔ اور تپش کے نہ نکلنے کے باعث سردیوں میں بادلوں
 والی رات قدرے گرم ہوتی ہے۔ اسی واسطے باغبان نرم پودوں اور چھوڑتوں
 وغیرہ کو موسم سرما میں سردی سے بچانے کی غرض سے گھاس پیوس ہود پائے
 چھوڑتے ہیں۔ تاکہ اول اس جگہ کی حرارت قائم رہے۔ دوم شبنم یعنی (اوس)
 وغیرہ کے پڑنے سے پودے سڑ نہ جاویں۔ ریڈی ایشن ٹیڑھیں گرا اس میں نیم ٹیڑھیں
 کے ذریعہ دریافت کرتے ہیں۔ مگر اس ٹیڑھیں عام تھرماسٹر کی شکل کا ہوتا ہے
 مگر اوس میں پارے کے بجائے الکوحال بھری ہوئی ہوتی ہے اور اوس الکوحال
 کے اندر تھرماسٹر کی ٹیوب میں ایک سوئی ہوتی ہے جس کو اندر سے کھینچتے ہیں۔
 الکوحال کے سکڑنے سے انڈکس بھی پیچھے ہٹتا جاتا ہے۔ اور الکوحال کے پٹلا
 ہو کر ٹیوب میں چڑھنے کے وقت سامنے کی طرف نہیں جاسکتا۔ جس رات گراس
 ٹیڑھیں بہت کم ہوتی ہے اوس رات کو برف ضرور گر گئی ہے۔ مرطوب ہوا کے انجبرے
 ہوا کی حرارت سے کم ہو جانے پر منجمد ہو کر برف بن جاتے ہیں +
 ہوا کی رفتار ایسی مائیکرو کے ذریعہ جان سکتے ہیں۔ یہ آلہ نپلا سکتا ہے۔ کہ ہوا
 گتھش کے عرصہ میں کس قدر فاصلہ پر پہنچتی ہے +
 موسم وندوبین۔ اس کے ذریعہ معلوم ہوتا ہے کہ ہوا کس سمت کی چل رہی ہے
 غالباً اسی امر کے دریافت کے لئے شوالون پر ترسول کے نیچے شلٹ شکل کی
 پتیل کی جھنڈی لگائی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ جھنڈی ہوا کے دباؤ سے اوہی طرف
 ہوجاتی ہے کہ جس طرف کی ہوا ہو +
 چہارم رین گلج اس آئے۔ سے معلوم ہوتا ہے کہ بارش کس قدر پڑی۔ اگر

بارش ایک ہموار سطح زمین پر گرے اور اس بارش کا پانی کسی باعث جذب نہ ہو سکے تو اس آ لے سے معلوم ہو جاوے گا کہ کس قدر کی بارش سے سطح زمین پر کتنا پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ سیٹی اور آ لوجی کے کئی دیگر عمل اور کار آمد آ لے آج تک ایجاد ہو چکے ہیں۔ مگر اس جگہ فقط چند ضروری اور مشہور آ لوان کا ہی ذکر کیا گیا ہے +

تمام شد

فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۲۹	کالیجن کے بارہ مین ہدایات	۱	دیباچہ
۳۲	پانی کنوئیں	۲	ہر ایک کی دفنی خواہش
۳۳	کنوئیں کے بارہ مین ہدایات	۳	یجاری کے بدترانج
۳۴	چشمہ	۵	صحت انگلستان اور ہندوستان
۳۵	ہنرین	۷	ہوا - پڑاؤ
۳۹	دریا کے	۸	ہوا کی تبدیلیاں جو کواکب تشریف پہنچتی ہیں
۳۹	پانی کی کثافتیں	۱۰	ہوامین کا باکٹریا لیسٹ زیادہ ہوئے تو خراب ہیں
۴۱	پانی کو استھان کرنا کا طریق	۱۰	ہوا کی کثافت میں
۴۳	پانی کو کے می کل اکنز مینر	۱۲	خراب ہوا کو لگنے کے بدترانج
	کے پاس بیچنے کا طریق	۱۵	ہوا کو درست کرنے کے طریق
۴۳	پانی کو صاف کرنے کا طریق	۱۶	دھواں فلٹس - دافع عنہوت اور دیاں
۴۴	پتیل کی نسبت مٹی کو برتن پانی	۲۲	دین ٹی ٹے شن
	کے لئے اچھے ہوتے ہیں	۲۴	دربچہ اور موگے کی ضرورت
۴۵	دبا کے دنوں میں پانی کا طریق	۲۷	کمرہ کو پیمائش کرنے کا طریق
	استعمال	۲۸	پانی
۴۹	غذا کی ضرورت	۲۸	پانی بارشیں
۵۲	غذا کی اوصاف	۲۹	پانی تالاب

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۷۳	بچوں کی پرورش	۵۷	مختلف اعذیبین غریزون کی لاوٹ
۷۳	عملہ دائرہ کی علامات	۵۷	دودھ
۷۴	باٹل فیڈنگ	۵۹	دہی
۷۴	والدہ کی بچہ کو دودھ نہ پلاوے	۵۹	پنیر
۷۷	زمین	۶۰	بالائی
۷۹	بیرسات کے بچہ کو نوٹ کے پانی کا خراب ہونا	۶۰	گوشت
۸۰	بچہ بچوں کو دوسری ہوا کر کے کی خرابیاں	۶۱	انگوٹے
۸۱	موسم - اس کی تبدیلیاں	۶۲	چاول
۸۳	بیرسات کو خراب ہونے کے وجوہات	۶۲	گندم آرد
۸۴	مکانات سکونی - ضرورت	۶۴	سُخوڑ
۸۶	دستقانون و شہریوں کی مہمتیں فرق	۶۵	دال
۸۷	موجودہ گہروں کے نقص	۶۵	گھی
۸۸	موسم و عیزہ کا انتظام	۶۷	آلو
۸۸	روشن دان کی ضرورت	۶۷	شکر تری
۸۸	دہقانوں کے بھونپڑے	۶۸	شراب خوری - اس کے بدنتایج
۹۰	مکانوں میں روشنی کی ضرورت	۷۱	تंबاکو - اس کے بدنتایج
۹۱	ایف - صفائی کی ضرورت	۷۱	کافی - اس کے فوائد
۹۱	نالی - بدر رو	۷۲	چار - فوائد - بناوٹی چار

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۱۳	ییلے کے صندوق	۹۲	باورچی خانہ
۱۱۴	ییلے کے گودرم	۹۲	غسل خانہ
۱۱۴	بازار - گلی - کوچہ -	۹۲	دیواروں پر تھوکنے کے عیب
۱۱۵	بدر رو - نالی	۹۳	پاشی سجات
۱۲۰	بازاری باورچی خانہ	۹۵	خس و خاشاک
۱۲۱	تصانیف - بیمار بکڑے	۹۶	گرمین سکانون کو سرد کہنا
۱۲۲	دیگر گھمیار - چمرنگ -	۹۷	سرمین گرم کرنا
۱۲۲	پٹے - پٹاوے	۹۸	دال پے پرس
۱۲۴	جانبے ضرور ٹھیاں	۹۸	پوشاک کی ضرورت
۱۲۶	قبرستان - مرگھٹ	۹۹	پگڑی کے فوائد
۱۲۷	کچے تالاب	۱۰۰	تنگ کلو بند اور استین کے نقص
۱۲۷	فصیل	۱۰۱	جوتی
۱۲۷	آبکاری	۱۰۲	خضاب
۱۲۷	گولے	۱۰۳	وزرش کی ضرورت - فوائد
۱۲۸	توانعہ انتظام صفای گانون	۱۰۶	نیتد
۱۲۹	نئی گانون کو لکڑی زمین کی تلاش	۱۰۸	بدنی صفای کی ضرورت
۱۲۹	گلی - کوچہ - بدر رو - نالی	۱۱۰	توانعہ صفای سیونی سی پلیٹی
۱۳۰	گہروں میں روشنی ہوگئے وغیرہ کی ضرورت	۱۱۰	ملا زمان صفای

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۷۴	لغت ایچو لاگ انشا کریم کا ترجمہ	۱۳۱	ایلیفون کوئی بھی کہان کی ضرورت
۱۷۹	ان کی کہان سے شروع ہو کر لکھا۔ اس کی عبارت	۱۳۲	کہان اور دہری وغیرہ کا انتظام
۱۸۰	پیرس۔ فیر۔ انعامات	۱۳۳	تکچے بالاب
۱۸۵	کین ریمپ نین۔ سل۔ ریاقت	۱۳۴	ورڈسٹ
۱۸۸	ملاح۔ بیدار	۱۳۵	سکونین
۱۸۹	کامی فایا فیور۔ محرق شب	۱۳۶	میرزا جہانور
۱۹۱	ارک سی پے سس۔ سب باد	۱۳۷	ٹکڈیاں۔ پلس۔ ضرور
۱۹۳	دیکھو دیکھو۔ جنتی۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار	۱۳۸	گوبہر۔ او۔ پے
۱۹۴	پیرا ہواں۔ فیور۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار	۱۳۹	سکونین
۱۹۹	جہاں کاموں کی لکھی لکھی	۱۴۰	پیدایش اور ہوا۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
۲۰۹	دیکھو دیکھو۔ جنتی۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار	۱۴۱	جہاں کاموں کی لکھی لکھی
۲۱۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار	۱۴۲	وہاں کاموں کی لکھی لکھی
۲۱۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار	۱۴۳	وہاں کاموں کی لکھی لکھی
۱۹۵	ری جہاں کاموں کی لکھی لکھی	۱۴۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۴۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۴۶	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۴۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۴۸	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۴۹	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۰	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۱	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۲	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۳	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۶	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۸	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۵۹	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۰	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۱	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۲	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۳	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۶	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۸	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۶۹	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۰	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۱	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۲	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۳	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۶	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۸	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۷۹	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۰	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۱	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۲	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۳	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۶	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۷	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۸	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۸۹	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۰	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۱	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۲	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۳	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۴	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار
		۱۹۵	بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار۔ بیدار

مضمون

P R E F A C E

TO THE FIRST EDITION.

Being aware of the great want for a book on Practical Hygiene and General Hospitalism in Urdú I have endeavoured to give the principal points of the subjects in the following pages which I hope will not fail to be of use to the public and medical subordinates especially of the Hospital assistant class in whose promotion examinations the subjects have been included. The book has been written out in plain Urdú and the technicalities have been avoided as much as possible to suit the capacities of the general public who are not medical men.

It is arranged under the following heads;—

1. Preliminary remarks.
2. Air.
3. Water.
4. Food, its adulterations and bad effects of drinking, &c.
5. Land.
6. Dwelling houses.
7. Dress.
8. Exercise.
9. Seasons of the year.
10. Personal cleanliness.
11. Suggestions on Sanitations for municipalities.
12. Suggestions on Sanitations for villages.
13. Epidemics, rules to prevent them.
14. Cholera, its prevention and treatment.
15. Small-pox, vaccination.
16. Measles. Malarious fevers,
17. Consumption.
18. Typhoid fever. Puerperal fever. Erysipelas.
19. Dysentery and Diarrhoea.
20. Registration of Births and Deaths.
21. General Hospitalism.
22. Points to be observed at the time of thunder storms and rain,

P R E F A C E

TO THE SECOND EDITION.

The rapid sale of the first Edition within a year and further demand of the book induced the writer to bring out the second Edition, Which has been revised and enlarged by addition of new matter on—

Sleep.
Vaccination (animal).
Meteorology and other points.

It is expected that this Edition will also meet with the approval of the public.

LAHORE, 20TH MAY 1890.

B. R.

**A
MANUAL
(OF
PRACTICAL HYGIENE, VACCINATION
AND
GENERAL HOSPITALISM
IN URDU
BY**

BELI RAM, L. M. S.,

ASSISTANT SURGEON

SENIOR DEMONSTRATOR

AND

TEACHER OF ANATOMY

MEDICAL COLLEGE LAHORE,

2ND EDITION

REVISED AND ENLARGED

PRINTED AT THE EMPRESS PRESS, LAHORE.

1890.

ALL RIGHTS RESERVED.

Price per copy Rs. 2-0-0.